A TRAVÉS DEL TIEMPO

BRIAN WEISS

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

Durante los últimos veinte años, tan gradualmente que apenas nos hemos dado cuenta, los de la sociedad occidental hemos sufrido una especie de revolución en la conciencia. Existe ahora toda una generación de jóvenes que han crecido leyendo y oyendo hablar con regularidad de experiencias de regresos de la muerte, regresiones a vidas pasadas, viajes fuera del cuerpo, apariciones de personas muertas y una horda de otros fenómenos notables de la vida espiritual. Con frecuencia tengo el placer y el privilegio de dar conferencias a personas de edad universitaria; todavía me sorprende un poco oírlas hablar con tanta calma y naturalidad de sus propias visiones y de sus viajes ultramundanos.

En 1975, cuando comenzó el interés público por las experiencias de cuasi-muerte, algunos las tomaron por moda pasajera. Diecisiete años después, estoy comenzando a comprender que la experiencia de cuasi-muerte es un hecho establecido en nuestra cultura. Creo que estamos a punto de convertirnos (si no lo hemos hecho ya) en una de las muchas sociedades históricas en que se capta como algo normal la capacidad visionaria de los seres humanos. Cada vez son más las personas comunes que dejan de sentirse incómodas al hablar de sus visiones y al intercambiar informaciones sobre diversas técnicas para inducirlas o facilitarlas.

Las indagaciones realizadas por investigadores tales como los doctores Brian Weiss, William Rall, Ken Ring, Bruce Grevson y Melvin Morse, así como un tropel de médicos y psicólogos de los Estados Unidos, de Europa y de todas partes del mundo, están brindando algunos resultados realmente asombrosos. Confío en que, en los próximos años, esta investigación avance hasta un punto en que se puedan facilitar, en individuos psicológicamente normales, esas experiencias profundas que podemos denominar “psíquicas”, por lo menos, y bien merecerían el nombre de “espirituales”. Sólo por dar un ejemplo: durante el año pasado, trabajando con otros colegas, he desarrollado una técnica que permite a adultos normales y psicológicamente estables, en estado de vigilia, experimentar apariciones de seres queridos que han muerto, vividas, a pleno color, tridimensionales, de tamaño natural y en movimiento. Más aun: para gran sorpresa mía, mis sujetos (que hasta el momento han sido todas profesionales de temperamento decididamente sobrio), insisten en lo “real” de sus encuentros; todos están convencidos de que, en realidad, han visto cara a cara a parientes y amigos fallecidos. Yo mismo he tenido una experiencia similar: me senté con mi abuela, que murió hace algunos años, y mantuvimos una conversación tan real como cualquier entrevista que hayamos tenido cuando estaba “viva”. Para ser veraz, una de las cosas mas sorprendentes de ese hecho, con el que me incorporé a las legiones de gente común de todo el mundo que ha tenido ese tipo de experiencias, consistió en que pareciera absolutamente normal y natural, y de ningún modo espectral ni inquietante.

Lo que ocurre, según creo, es que nos estamos abriendo colectivamente, en nuestro interior y entre nosotros, a estados de conciencia alterados que nuestros antepasados de tiempos remotos conocían bien, pero que hemos suprimido a cierta altura del desarrollo de nuestra civilización, descartándolas por supersticiosas y hasta demoníacas. En mi opinión, existe una posibilidad de que este desarrollo pueda ser de gran beneficio a la humanidad. Váelac Havel, el escritor que preside a Checoslovaquia, pronunció ante el Congreso de los Estados Unidos un discurso emocionante, en el que deelaró su firme creencia de que sólo a través de una revolución mundial en la conciencia humana podremos alejar al mundo de su curso actual hacia la aniquilación. El mismo Gorbachov ha apoyado esta opinión al decir que es necesaria la renovación espiritual para salvar a su afligido país.

Las regresiones a vidas pasadas que el doctor Brian Weiss nos informa en este libro constituyen un ejemplo de los fenómenos extraordinarios de la conciencia humana que, en la actualidad, gozan de una aceptación creciente. Nadie tiene por qué sentirse incómodo o avergonzado de haber tenido experiencias

semejantes. Uno de los grandes historiadores de nuestra época moderna, sir Arnold Toynbee, relata que la inspiración de escribir su monumental obra histórica estuvo causada por experiencias personales que fueron, aunque espontáneas. obviamente muy similares a las que describe Brian Weiss.

Según nos dicen las personas que regresan de la muerte, en los momentos aparentemente finales de su vida terrenal descubrieron que lo más importante que podemos hacer mientras estamos aquí es aprender a amar. Ahora parece que es el único modo de dar vuelta el mundo; bien podemos descubrir que desarrollar técnicas para alterar la conciencia es la mejor manera de lograr este fin.

Brian Weiss es un auténtico pionero en cuanto a acercar a una conciencia pública más amplia técnicas seguras para alterar la conciencia. que puedan provocar un mayor autoconocimiento y promover una mejor comprensión entre todos. Sobre todo en esta época de difusión electrónica mundial. es posible que podamos provocar una renovación espiritual, con la que la gente del mundo entero se una en el amor y la paz. mediante la propagación de técnicas tales como las que han desarrollado el doctor Weiss y otros.

Raymond, Moody, Jr.
doctor en Medicina y Psicología,
11 de mayo de 1992

El comienzo

Para quienes no han leído mi libro *Muchas vidas, muchos sabios,* son necesarias algunas palabras de introducción. Es preciso que sepáis algo sobre mí antes de que iniciemos la obra de curación.

Hasta mis increíbles experiencias con Catherine, la paciente cuya terapia se describe en el libro, mi vida profesional había sido unidireccional y altamente académica. Me gradué con honores en la Universidad de Columbia y recibí mi diploma de médico en la Academia de Medicina de Yale, en la que también fui jefe de residentes en psiquiatría. He sido profesor de varias universidades de prestigio y publicado más de cuarenta trabajos científicos sobre psicofarmacología, química del cerebro, trastornos del sueño, estados de ansiedad, abuso de drogas y sobre el mal de Alzheimer. Mi única contribución previa a la publicación de libros había sido *The Bioloy of Cholinergic Function,* que distó mucho de resultar un éxito de librería, aunque su lectura ayudó a conciliar el sueño a algunos de mis pacientes insomnes. Yo utilizaba la mitad izquierda del cerebro, era obsesivo-compulsivo y completamente escéptico en cuanto a campos "no científico" como el de la parapsicología; desconocía absolutamente el concepto sobre vidas anteriores o reencarnación, ni quería saberlo.

Catherine era una paciente que me derivaron cuando yo llevaba aproximadamente un año trabajando como presidente del Departamento de Psiquiatría en el Centro Médico Mount Sinai, de Miami, florida. Catherine era una mujer católica de unos veintiocho años, proveniente de Nueva Inglaterra; se sentía muy a gusto con su religión y no cuestionaba esa parte de su vida. Padecía de temores, fobias, ataques de pánico paralizantes, depresión y pesadillas recurrentes. Durante toda su vida había padecido esos síntomas, que estaban empeorando.

Pasado más de un año de psicoterapia convencional, continuaba seriamente afectada. Yo consideraba que, transcurrido ese período, debería haber mejorado más. Era técnica de laboratorio de un hospital; tenía la inteligencia y la penetración psicológica necesarias para beneficiarse con la terapia. En su constitución básica, nada **su**gería que su caso fuera difícil. Por el contrario: sus antecedentes sugerían un buen pronóstico. Como Catherine tenía un miedo crónico a la sofocación y las arcadas, rechazaba todos los medicamentos y no me era posible utilizar antidepresivos o tranquilizantes, drogas que había aprendido a usar para síntomas como los suyos. Su negativa resultó una bendición disimulada, aunque por entonces no lo comprendí.

Por fin Catherine consintió en probar la hipnosis, una forma de concentración enfocada, para recordar su infancia e intentar descubrir los traumas reprimidos u olvidados que, según yo creía, debían de estar provocando sus síntomas actuales.

Catherine pudo entrar en un profundo trance hipnótico y comenzó a recordar hechos que no había podido rememorar conscientemente. Recordó que la habían lanzado desde un trampolín y que se había sofocado en el agua. También recordó que la atemorizaba la máscara de gas que el dentista le ponía en la cara; peor aun: recordó que su padre alcohólico la había manoseado a los tres años, poniéndole la manaza contra la boca para mantenerla callada. Tuve la certeza de que ya teníamos las respuestas. También estaba seguro de que ahora mejoraría.

Pero sus síntomas siguieron siendo graves. Eso me sorprendió mucho, porque esperaba una mejor respuesta. Al cavilar sobre ese punto muerto, llegué a la conelusión de que debía de haber más traumas aún sepultados en su subconsciente. Si el padre la había manoseado a los tres años, tal vez lo había hecho en una etapa ineluso anterior. Lo intentaríamos de nuevo.

A la semana siguiente volví a hipnotizar a Catherine, y la transporté a un plano más profundo. Pero esa vez, sin percatarme, le di una indicación abierta, no directiva:

—Vuelva al momento en que se originan sus síntomas —sugerí.

Esperaba que Catherine volviera una vez más a su primera infancia.

En cambio retrocedió unos cuatro mil años, a una antigua vida en el Cercano Oriente, en la cual había tenido otra cara y otro cuerpo. diferente pelo, diferente nombre. Recordó detalles de la topografía. ropas y artículos cotidianos de esa época. Rememoró hechos de esa vida hasta que, por fin, se ahogó en una inundación o un maremoto, en tanto la fuerza del agua le arrancaba a su bebé de los brazos. Al morir, Catherine flotó por sobre su cuerpo, imitando las experiencias de cuasi-muerte estudiadas por los doctores Elisabeth Kübler-Ross, Raymond Moody, Kenneth Ring y otros, palabra que más adelante analizaremos en detalle. Sin embargo. ella nunca había oído hablar de esas personas ni de sus trabajos.

Durante esa sesión de hipnosis, Catherine recordó otras dos vidas. En una era una prostituta española del siglo XVIII; en otra, una griega que había vivido algunos siglos después que la del Cercano Oriente.

Yo me sentía espantado y escéptico. En el curso de los años había hipnotizado a Cientos de pacientes sin que eso me ocurriera nunca. En más de un año de psicoterapia intensa había llegado a conocer bien a Catherine. Sabía que ella no era psicópata, no sufría de alucinaciones, no tenía personalidades múltiples, no era muy sugestionable ni abusaba de las drogas o el alcohol. Llegué a la conelusión de que sus “recuerdos” debían de consistir en material de sueños o fantasías.

Pero ocurrió algo muy poco habitual: los síntomas de Catherine empezaron a mejorar dramáticamente; yo sabía que un material de fantasía o sueño no podía llevar a una curación elínica tan completa y veloz. Semana a semana desaparecían los síntomas de la paciente, hasta entonces intratables, según ella iba recordando más vidas pasadas. En pocos meses estaba totalmente curada sin empleo de medicamento alguno.

Mi considerable escepticismo se erosionaba gradualmente. En la cuarta o quinta sesión de hipnosis ocurrió algo ineluso más extraño. Después de revivir una muerte en una vida antigua, Catherine flotó por sobre su cuerpo y fue atraída por la familiar luz espiritual que siempre encontraba en el estado entre dos vidas.

—Me dicen que hay muchos dioses, pues Dios está en cada uno de nosotros —me dijo con voz ronca. Luego cambió por completo el resto de mi vida:

—Tu padre está aquí, y también tu hijo, que es muy pequeño. Dice tu padre que lo reconocerás, porque se llama Avrom y has dado su nombre a tu hija. Además, su muerte se debió al corazón. El corazón de tu hijo también era importante, pues estaba hacia atrás, como el de un pollo. Hizo un gran sacrificio por ti, por amor. Su alma está muy avanzada. Su muerte satisfizo las deudas de sus padres. También quería demostrarte que la medicina sólo podía llegar hasta cierto punto. que su alcance era muy limitado.

Catherine dejó de hablar. Yo permanecí en sobrecogido silencio, en tanto mi mente estupefacta trataba de ordenar las cosas. En el cuarto reinaba un frío gélido.

Catherine sabía muy poco de mi vida personal. En mi escritorio había una fotografía de mi hija, que sonreía alegremente por sus dos únicos dientes de leche en una boca por lo demás vacía. Junto a ella, un retrato de mi hijo. Aparte de eso, Catherine lo ignoraba prácticamente todo con respecto a mi familia y mi historia personal. Yo estaba bien adiestrado en las técnicas psicoterapéuticas profesionales. Se supone que el terapeuta debe ser una tabla rasa, en blanco, en la cual el paciente pueda proyectar sus propios sentimientos, sus ideas y sus actitudes. Entonces el terapeuta podrá analizar ese material, ampliando el campo mental del paciente. Yo había mantenido esa distancia terapéutica con respecto a Catherine: ella sólo me conocía en mi condición de psiquiatra; ignorante de mi pasado y de mi vida privada. Ni siquiera mis diplomas estaban colgados en el consultorio.

La mayor tragedia de mi vida había sido la inesperada muerte de nuestro primogénito, Adam, que falleció a principios de 1971, a los veintitrés días de edad. Unos diez días después de que lo trajéramos a casa desde el hospital, comenzó a presentar problemas respiratorios y vómitos de proyectil. El diagnóstico resultó sumamente difícil. “Total anomalía del drenaje venoso pulmonar, con defecto del septum atrial”, se nos dijo. “Se presenta una vez de cada diez millones de nacimientos, aproximadamente.” Las venas

pulmonares, que deben llevar la sangre oxigenada de regreso al corazón, estaban incorrectamente dispuestas y entraban al corazón por el lado opuesto. Era como si el corazón estuviera vuelto.., hacia atrás. Algo muy, pero *muy* raro.

Una desesperada intervención a corazón abierto no pudo salvar a Adam, quien murió varios días después. Lo lloramos por muchos meses; nuestras esperanzas, nuestros sueños. estaban destrozados. Un año después nació Jordan, nuestro hijo, agradecido bálsamo para nuestras heridas.

En la época del fallecimiento de Adam, yo había estado vacilando con respecto a mi temprana elección de la carrera psiquiátrica. Disfrutaba de mi internado en medicina interna y se me había ofrecido un puesto como médico. Tras la muerte de Adam decidí con firmeza hacer de la psiquiatría mi profesión. Me irritaba que la medicina moderna, con todos sus avances y su tecnología, no hubiera podido salvar a mi hijo, *ese* simple y diminuto bebé.

En cuanto a mi padre, había gozado de excelente salud hasta sufrir un fuerte ataque cardíaco en 1979. a la edad de sesenta y un años. Sobrevivió al ataque inicial, pero la pared cardíaca quedó irreparablemente dañada; falleció tres días después. Eso ocurrió unos nueve meses antes de que Catherine se presentara a la primera sesión.

Mi padre había sido un hombre religioso, más ritualista que espiritual. Avrom, su nombre hebreo, le sentaba mejor que Alvin, el inglés. Cuatro meses después de su muerte nació Amy, nuestra hija, a la que dimos su nombre.

Y ahora, en 1982, en mi tranquilo y penumbroso consultorio, una ensordecedora cascada de verdades ocultas, secretas, caía en torrentes sobre mí. Nadaba en un mar espiritual y me encantaba esa agua. Tenía piel de gallina en los brazos. Catherinc no podía conocer esa información en modo alguno. Ni siquiera tenía manera de averiguarla. El nombre hebreo de mi padre, el hecho de que un hijo *mío* hubiera muerto en la primera infancia con un defecto cardíaco que sólo se presenta una vez en diez millones, mis dudas sobre la medicina, la muerte de mi padre y la elección del nombre de mi hija: todo era demasiado, muy específico, excesivamente cierto. Catherine, esa técnica de laboratorio tan poco cultivada, actuaba como conducto de conocimientos trascendentes. Y si podía revelar esas verdades, ¿qué más había allí? Necesitaba saber más.

— ¿Quién —balbuceé—, quién está ahí? ¿Quién te dice esas cosas?

—Los Maestros —susurró ella—, me lo dicen los Espíritus maestros. Me dicen que he vivido ochenta y seis veces en el estado físico.

Yo sabía que Catherine ignoraba y no tenía forma de conocer esos datos. Mi padre murió en Nueva Jersey y fue enterrado en el interior del Estado de Nueva York. Ni siquiera se publicó un obituario. Adam había muerto diez años antes en la ciudad de Nueva York, a mil ochocientos kilómetros de distancia. Entre mis amigos íntimOs de florida, muy pocos sabían de él; menos aun eran los que conocían las circunstancias de su muerte. En el hospital. por cierto, todos lo ignoraban. Catherine no tenía modo de conocer parte alguna de esta historia familiar. Sin embargo había dicho “Avrom’”, en vez de utilizar la traducción inglesa Alvin.

Pasada la impresión volví a la conducta de un psiquiatra obsesivo-compulsivo. de preparación científica. Encontré algunos trabajos excelentes. como la investigación del doctor lan Stevenson sobre niños pequeños que han demostrado tener recuerdos de tipo reencarnacional, investigación que analizaremos brevemente en este libro. También hallé algunos estudios publicados de elínicos que habían empleado la regresión a vidas pasadas, es decir, el empleo de la hipnosis y otras técnicas relacionadas, que permiten al subconsciente retroceder en el tiempo para recuperar recuerdos de vidas anteriores. Ahora sé que muchos otros elínicos temen hacerlo público, por miedo a las reacciones, preocupaciones por la carrera y la reputación.

Catherine, cuya historia se describe en todo detalle en Muchas vidas, muchos sabios, recorrió diez o doce vidas y quedó curada. Sigue llevando una vida más feliz y gozosa, libre de los síntomas paralizantes y de su omnipresente miedo a la muerte. Sabe que una parte de ella, la que contiene su memoria y su

personalidad, pero también una perspectiva mucho más amplia que su conciencia, sobrevivirá a la muerte física.

Después de mi experiencia con Catherine, mi perspectiva de la psicoterapia comenzó a cambiar radicalmente. Comprendí que la terapia de vidas pasadas ofrecía un método rápido de tratar síntomas psiquiátricos, los que antes requerían muchos meses o años de costosa terapia para aliviarse. Tenía ante mí una manera mucho más directa de curar el dolor y el miedo. Comencé a utilizar esta terapia en otros pacientes y, una vez más, obtuve excelentes resultados. A la fecha en que escribo esto, he regresado a cientos de pacientes a vidas pasadas, durante sesiones de terapia individual, y a muchos más en talleres grupales.

¿Quiénes son mis pacientes? Son médicos, abogados, ejecutivos de empresa, otros terapeutas, amas de casa, obreros, vendedores, etcétera. Son personas que difieren por su religión, su nivel socioeconómico, su educación y su sistema de creencias. Sin embargo, muchos de ellos han podido recordar detalles de otras vidas y muchos han logrado recordar la supervivencia después de la muerte física.

La mayoría de mis pacientes experimentó regresiones a vidas pasadas mediante la hipnosis. Sin embargo, otros recordaron vidas previas a través de la meditación o espontáneamente, mientras experimentaban intensas sensaciones de cosa ya vivida, por medio de sueños vívidos o de otras maneras.

Muchos pudieron liberarse de síntomas crónicos que arrastraban desde siempre, como fobias específicas, ataques de pánico, pesadillas recurrentes, miedos sin explicación. Obesidad, relaciones destructivas repetidas, dolores y enfermedades físicas, etcétera.

No se trata de un efecto de placebo. En general, estas personas no son sugestionables ni crédulas. Recuerdan nombres, fechas, geografía, detalles. Y después de recordar se curan, como Catherine.

Tal vez más importante que la curación de síntomas físicos y emocionales específicos sea el conocimiento de que no morimos cuando lo hace nuestro cuerpo. Somos inmortales. Sobrevivimos a la muerte física.

Through Time into Healing registra lo que he aprendido sobre el potencial curativo de la regresión a vidas pasadas desde que terminé Muchas vidas, muchos sabios. Los casos relatados son todos ciertos. Sólo se han alterado los nombres y la información identificatoria.

Hipnosis y regresión

La hipnosis es la técnica que utilizo principalmente para ayudar a los pacientes en el acceso a recuerdos de vidas pasadas. Mucha gente se pregunta qué es la hipnosis y qué ocurre cuando una persona se encuentra en estado hipnótico, pero en realidad no hay misterio. La hipnosis es un estado de concentración enfocada, del tipo que muchos experimentamos todos los días.

Cuando estamos relajados y nuestra concentración es tan intensa que no nos distraen los ruidos exteriores ni otros estímulos, nos encontramos en estado de hipnosis ligera. Toda hipnosis es, en realidad. autohipnosis, en cuanto que el paciente domina el proceso. El terapeuta es sólo un guía. Casi todos entramos en estados hipnóticos todos los días: cuando estamos absortos en un buen libro o una película, cuando conducimos el coche en la parte final del regreso a casa sin saber cómo llegamos allí, hemos estado funcionando con "piloto automático".

Uno de los objetivos de la hipnosis, así como de la meditación, es el acceso al subconsciente. Esta es la parte de nuestra mente que yace bajo la conciencia común, por debajo del constante bombardeo de pensamientos, sensaciones, estímulos exteriores y otros ataques a nuestra atención. La mente subconsciente funciona en un plano más profundo que nuestro plano de conciencia habitual. En el subconsciente los procesos mentales se producen sin que los percibamos de modo consciente. Cuando estos procesos subconscientes cruzan de súbito nuestra conciencia, experimentamos instantes de intuición, sabiduría y creatividad.

El subconsciente no está limitado por nuestras fronteras impuestas de lógica, espacio y tiempo. Puede recordarlo todo, cada momento. Puede transmitir soluciones creativas a nuestros problemas. Puede trascender lo ordinario para alcanzar una sabiduría muy superior a nuestra capacidad cotidiana. La hipnosis llega a la sabiduría del subconsciente de un modo concentrado, a fin de lograr la curación. Estamos en hipnosis cada vez que la relación habitual entre conciencia y subconsciente se reconfigura de modo tal que el subconsciente desempeña un papel más dominante. Existe un amplio espectro de técnicas hipnóticas. Han sido ideadas para aprovechar un amplio espectro de estados hipnóticos, desde el ligero a los planos profundos.

En cierto modo, la hipnosis es un continuo en el que captamos la mente consciente y la subconsciente en mayor o menor grado. He descubierto que muchas personas pueden ser hipnotizadas en un punto adecuado de la terapia si se les informa sobre la hipnosis y se discuten y allanan sus miedos. La mayoría tiene un concepto equivocado de la hipnosis a causa de la manera en que la han representado la televisión, las películas y los espectáculos teatrales.

Estar hipnotizado no es estar dormido. La conciencia sabe siempre lo que uno cxperimenta mientras está hipnotizado. Pese al profundo contacto subconsciente, la mente puede comentar, criticar y censurar. Tenemos siempre control sobre lo que decimos. La hipnosis no es un suero de la verdad". No se entra en una máquina del tiempo para encontrarse súbitamente transportado a otro tiempo y otro lugar. sin noción del presente. Algunas personas, durante la hipnosis, contemplan el pasado como si estuvieran mirando una película. Otros participan más vívidamente, con reacciones más emotivas. Los hay que "sienten" las cosas, más que "verlas". A veces, la reacción predominante es la de oír y hasta la de oler. Después la persona recuerda todo lo experimentado durante la sesión de hipnosis.

Puede parecer que se requiere mucha habilidad para llegar a esos niveles más profundos de hipnosis. Sin embargo todos los experimentamos con facilidad todos los días, cuando pasamos por ese estado intermedio entre la vigilia y el dormir, conocido como "estado hipnagógico". Un tipo de estado hipnagógico es ese en el que nos encontramos cuando empezamos a despertar y aún recordamos vívidamente nuestros sueños, sin estar aún despiertos totalmente. Es el período anterior al momento en

que los recuerdos y las preocupaciones cotidianas nos entran en la mente. Como la hipnosis, el estado hipnagógico es profundamente creativo. Cuando pasamos por él, la mente está completamente vuelta hacia adentro y puede alcanzar la inspiración del subconsciente. Muchos consideran que el estado hipnagógico es un estado "de genio". sin límites ni fronteras. Cuando estamos en él tenemos acceso a todos nuestros recursos, sin ninguna de nuestras restricciones autoimpuestas.

Thomas Edison valoraba tanto el estado hipnagógico que desarrolló una técnica propia para mantenerlo mientras trabajaba en sus inventos. Sentado en determinada silla, Edison utilizaba técnicas de relajación y meditación para alcanzar ese estado de conciencia que está entre el sueño y la vigilia. Sostenía algunas bolillas en la mano cerrada, con la palma hacia abajo y apoyada en el brazo del sillón. Debajo de la mano había un cuenco m**etálico**. Si Edison se dormía, se le abría la mano y las bolillas caían al cuenco metálico; entonces el ruido lo despertaba. Repetía el procedimiento una y otra vez.

Este estado hipnagógico se parece mucho a la hipnosis y, en realidad, es más profundo que algunos niveles hipnóticos. Ayudando al paciente a alcanzar un plano *más* profundo de su mente, el terapeuta diestro en técnicas de hipnosis puede acelerar dramáticamente el proceso de curación. Y cuando las ideas y las soluciones creativas se extienden *más* allá de los problemas personales pueden resultar beneficiados grandes sectores de la sociedad, así como todos nos hemos beneficiado al inventar Thomas Edison la lamparilla eléctrica. El proceso puede tocar al mundo.

El escuchar una voz que guíe ayuda a focalizar la concentración y a que el paciente alcance un nivel de hipnosis y relajación *más* profundas. La hipnosis no ofrece peligro. Entre las personas que hipnoticé, ninguna ha quedado pegada al estado hipnótico. Se puede emerger de él cuando se desee. Nadie ha violado nunca sus principios morales y éticos. Nadie ha actuado involuntariamente como una gallina o un pato. Nadie puede dominarte. Tienes el control absoluto.

Durante la hipnosis, tu mente está siempre despierta y observando. Es por eso que, al estar profundamente hipnotizados y envueltos activamente en una secuencia de recuerdos de infancia o de una vida anterior, podemos responder a las preguntas del terapeuta, hablar en el idioma que utilizamos habitualmente, conocer los sitios geográficos que vemos y hasta conocer el año, que suele aparecer ante la vista interior o presentarse en la mente sin más. La mente hipnotizada, que siempre retiene una noción y un conocimiento del presente, pone en contexto los recuerdos de infancia o de vidas pasadas. Si aparece el año 1900 y nos vemos construyendo una pirámide en el antiguo Egipto, sabemos que es el año 1900 a. de C., aunque no veamos esas letras.

Es también por eso que un paciente hipnotizado, al encontrarse en un campesino que combate en una guerra de la Europa medieval, por ejemplo, puede reconocer en ciertas personas de esa vida pasada a las que conoce en su vida actual. Por eso puede hablar inglés moderno, comparar las toscas armas de esa época con las que pueda haber visto o usado en su vida actual, dar fechas, etcétera.

Su mente actual está despierta, observando y haciendo comentarios. Siempre puede comparar los detalles y hechos con los de su vida actual. Es el observador de la película, Su Crítico y, habitualmente, también su estrella. Y mientras tanto permanece en relajado estado hipnótico.

La hipnosis pone al paciente en un estado que ofrece un gran potencial curativo, por brindar al paciente acceso al subconsciente. Para hablar metafóricamente, pone al paciente en la selva mágica que contiene el árbol de la curación. Pero si la hipnosis lo deja entrar en ese territorio curativo, el proceso de regresión es el árbol *cuyas* frutas sagradas debe comer para curarse.

La terapia de regresión es el acto mental de retroceder a una época anterior, cualquiera que sea, a fin de recobrar recuerdos que puedan estar influyendo negativamente sobre la vida actual del paciente y que son, tal vez, la fuente de sus síntomas. La hipnosis permite a la mente cruzar las barreras de la conciencia para aprovechar esa información, e ineluye esas barreras que impiden a los pacientes el acceso consciente a las vidas pasadas.

Compulsión repetitiva es el nombre con el que Freud describe el impulso, con frecuencia irresistible, de redramatizar o repetir experiencias emocionales, típicamente dolorosas, que sucedieron en nuestro pasado. En sus *Escritos sobre el psicoanálisis* (1938), el famoso psicoanalista británico Ernest Jones define la compulsión repetitiva como "el impulso ciego de repetir experiencias y situaciones

anteriores, sin relación con ventaja alguna que se pudiera obtener haciéndolo, desde el punto de vista del placer-dolor". Por muy perjudicial y destructiva que sea una conducta, la persona parece compelida a repetirla. La voluntad no es efectiva para dominar la compulsión.

Freud descubrió que es efectivo traer a la conciencia el trauma inicial, liberarlo catárticamente (proceso que los terapeutas llamamos abreacción) e integrarlo que se ha sentido y aprendido. La terapia de regresión hipnótica, realizada por un terapeuta hábil, comienza por poner al paciente en estado hipnótico y luego le da las herramientas necesarias para traer a la luz un incidente de ese tipo. Con frecuencia el incidente se produjo durante la infancia. Esto es teoría psicoanalítica común.

Pero en otras oportunidades, tal como descubrí durante el tratamiento de Catherine, el trauma inicial se extiende mucho más hacia atrás, por vidas pasadas. He descubierto que un cuarénta por ciento de mis pacientes necesitan hurgar en otras vidas para resolver los problemas elínicos de su vida actual. Para casi todos los demás es bastante fructífera la regresión a un período anterior de esta vida.

Sin embargo, para ese primer cuarenta por ciento, la elave de la curación es la regresión a vidas previas. Operando entre los límites elásicamente aceptados de la vida actual, el mejor de los terapeutas no logrará la curación completa de un paciente cuyos síntomas hayan sido causados por un trauma ocurrido en una vida anterior, tal vez siglos o milenios antes. Pero cuando se emplea la terapia de vidas pasadas para traer a la conciencia esos recuerdos, largamente reprimidos, la mejoría de los síntomas suele ser veloz y dramática.

Un ejemplo del síndrome de compulsión repetitiva es el modelo de exhibicionismo sexual compulsivo. Sé de un joven que se ve compulsivamente dominado por una forma de exhibicionismo, específicamente: exponer sus genitales ante ciertas mujeres mientras se masturba en un automóvil. Obviamente, esa conducta es peligrosa y destructiva. Este joven escandaliza a las mujeres y ha sido arrestado varias veces. Sin embargo su compulsión repetitiva continúa reiterándose.

Su terapeuta ha rastreado los orígenes de su conducta hasta ciertos incidentes sexuales que se produjeron entre ese joven y su madre cuando era pequeño. La madre solía acariciar a su hijo mientras lo bañaba y él experimentaba erecciones. En ese niño se provocaron sensaciones confusas, excitantes y perturbadoras. Eran sensaciones sumamente intensas; parte de la compulsión del joven parecía ser un deseo de recrear la intensidad de aquellas antiguas emociones.

Pese al éxito que obtuvo este excelente terapeuta en descubrir un trauma temprano, la terapia ha dado sólo resultados parciales y el hombre padece de recaídas frecuentes. Aunque esa conducta le provoca profundos sentimientos de culpa y vergüenza, además de someterlo a otros peligros, experimenta sobrecogedores impulsos de repetirla.

Basándome en mi experiencia con más de trescientas regresiones individuales a vidas pasadas, existe una buena posibilidad de que el fracaso parcial de esta terapia se deba a que el trauma original se haya producido en vidas anteriores. Tal vez la manifestación más reciente, la experimentada en su vida actual, sea sólo la última en una serie de traumas similares. El modelo recurrente ya ha quedado establecido. Es preciso traer a la conciencia todos los traumas y no sólo los más recientes. Entonces se puede producir la curación completa.

Muchos de mis pacientes han recordado con los efectos de la hipnosis diferentes modelos traumáticos que se repiten de modos diversos, vida tras vida. Esos modelos ineluyen el abuso entre padre e hija, recurrente a lo largo de los siglos, sólo para emerger una vez más en la vida actual. También ineluyen el esposo abusivo de una vida anterior que es, en la actualidad, el padre violento. El alcoholismo es un estado que ha arruinado varias vidas; una pareja en guerra constante descubrió que habían tenido una conexión homicida en cuatro vidas anteriores.

Muchos de estos pacientes habían estado sometidos a terapia convencional antes de recurrir a mí, pero la terapia no era efectiva o sólo tenía un éxito parcial. Para estos pacientes era necesaria una terapia de regresión a vidas pasadas para erradicar por completo los síntomas y poner fin, de modo definitivo, a estos cielos recurrentes de conducta perjudicial y mal adaptada.

Esta integración requiere una capacidad terapéutica y una experiencia considerables, pues el material evocado suele tener una poderosa carga emocional. Por lo tanto, no recomiendo ninguna terapia de vidas pasadas llevada a cabo por un terapeuta que no esté respaldado por una institución tradicional, que no tenga un diploma de médico, psicólogo, asistente social u otros estudios tradicionales. Los terapeutas de vidas pasadas no tradicionales ,pueden carecer de la habilidad necesaria para dejar que un recuerdo se desarrolle a su propio ritmo y para ayudar al paciente a integrar el material.

Empero, experimentar una regresión a vidas pasadas solo y en casa es, en la mayor parte de los casos, benéfico y relajante. El subconsciente es sabio y no proporcionará a la conciencia un recuerdo que esta no sea capaz de asimilar. Existe un leve riesgo de que se presenten síntomas adversos, como la ansiedad o la culpa. Pero se los puede aliviar, en caso necesario, con una visita a un terapeuta preparado. Si un individuo experimenta la menor reacción adversa mientras está operando a solas, interrumpirá la experiencia, protegido por el subconsciente; en cambio, el terapeuta no preparado podría tratar de imponerse al subconsciente y obligar a ese individuo a proseguir antes de que esté listo para hacerlo.

Como mi actividad psiquiátrica es febril, mi prioridad es curar a mis pacientes antes que comprobar la validez de sus recuerdos de vidas anteriores, aunque esa comprobación también es de suma importancia.

He descubierto que los pacientes evocan y describen los recuerdos de vidas pasadas según uno de dos modelos. El primero es el que llamo “patrón elásico”. En el patrón elásico, el paciente entra en una vida y puede ofrecer detalles muy completos sobre esa existencia y sus acontecimientos. Casi como en un relato va pasando gran parte de esa vida; con frecuencia se parte del nacimiento o de la niñez y no se termina hasta la muerte. Es posible que el paciente experimente, serenamente y sin dolor, la escena de la muerte y una revisión de su vida, en la cual se iluminan y analizan las lecciones de esa existencia, con el beneficio de una mayor sabiduría y, posiblemente, con la guía de figuras religiosas o espirituales.

Catherine recordó muchas de sus vidas según el modelo elásico de regresión. He aquí el extracto de una de ellas, aparentemente en Egipto, en la cual Catherine comenzó recordando una plaga originada en el agua que había matado a su padre y a su hermano. Ella había trabajado con los sacerdotes que preparaban los cuerpos para la sepultura. Al iniciarse los recuerdos y también en este extracto, Catherine tenía dieciséis años.

—Se ponía a la gente en cuevas. Los cadáveres eran conservados en cuevas. Pero antes debían ser preparados por los sacerdotes. Debían ser envueltos y untados con ungüento. Se los mantenía en cuevas, pero el país está inundado... Dicen que el agua es mala. No bebáis el agua.

— ¿Hay algún tratamiento? ¿Algo dio resultado?

—Se nos dieron hierbas, hierbas diferentes. Los olores... las hierbas y... Percibo el olor. ¡Lo huelo!

— ¿Reconoces el olor?

—Es blanco. Lo cuelgan del techo.

— ¿Es como ajo?

—Está colgado alrededor... las propiedades son similares, sí. Sus propiedades... Se pone en la boca, en las orejas, en la nariz, en todas partes. El olor es fuerte. Se creía que impedía la entrada de los malos espíritus en el cuerpo. Fruta... purpúrea, o algo redondo con superficie purpúrea, corteza purpúrea...

— ¿Reconoces la cultura en que estás? ¿Te parece familiar?

—No *sé.*

—Esa cosa purpúrea, ¿es algún tipo de fruta?

—Tanis.

— ¿Te ayudará eso? ¿Es para la enfermedad?

—En ese tiempo, sí.

—Tanis —repetí, tratando una vez más de ver si se refería a lo que llamamos tanino o ácido tánico—. De esta vida, ¿qué se ha sepultado en tu vida actual? ¿Por qué vuelves una y otra vez aquí? ¿Qué te molesta tanto?

—La religión -Susurró Catherine, de inmediato—, la religión de esa época. Era una religión de miedo... miedo. Había tantas cosas que temer.., y tantos dioses...

— ¿Recuerdas los nombres de algunos dioses?

—Veo ojos. Veo una cosa negra... una especie de... parece un chacal. Está en una estatua. Es una especie de guardián. Veo una mujer. una diosa, con una especie de toca.

— ¿Sabes el nombre de la diosa?

—Osiris... Sirus... algo así. Veo un ojo... un ojo, sólo un ojo con una cadena. Es de oro.

— ¿Un ojo?

—Sí...

— ¿Quién es Hathor?

— ¿Qué? ..

— ¡Hathor! ¿Quién es?

Yo nunca había oído hablar de Hathor, aunque sabía que Osiris, si la pronunciación era correcta, era el hermano-esposo de Isis, una gran deidad egipcia. Hathor, según supe después. era la diosa egipcia del amor, el regocijo y la alegría.

— ¿Es uno de los dioses? —pregunté.

— iHathor, Hathor! —Hubo una larga pausa.— Pájaro... es plano.., plano, un fénix...

Guardó silencio otra vez.

—Avanza ahora en el tiempo, hasta el último día de esa vida. Ve hasta tu último día, pero antes de morir. Dime qué ves.

Respondió con un susurro muy suave.

—Veo edificios y gentes. Veo sandalias, sandalias. Hay un paño rústico, una especie de paño rústico.

— ¿Qué ocurre? Ve ahora al momento de tu muerte. ¿Qué te ocurre? Tú puedes verlo.

— No veo.., no me veo mas.

— ¿Dónde estás? ¿Qué ves?

—Nada.., sólo oscuridad.., veo una luz, una luz cálida.

Ya había muerto, había pasado al estado espiritual. Al parecer, no necesitaba experimentar Otra vez su muerte real.

— ¿Puedes acercarte a la luz? —pregunté.

—Allá voy.

Descansaba apaciblemente, esperando otra vez.

— ¿Puedes mirar ahora hacia atrás, hacia las lecciones de esa vida? ¿Tienes ya concienciade ellas?

—No —susurró. Continuaba esperando. De pronto se mostró alerta, aunque sus ojos permanecían cerrados. Su voz fue más potente.

— Siento... ¡Alguien me habla!

— ¿Qué te dicen?

—Hablan de la paciencia. Uno debe tener paciencia...

—Sí, continúa.

La respuesta provino del Maestro poeta.

—Paciencia y tiempo... Todo llega a su debido tiempo. No se puede apresurar una vida. no se puede resolver según un plan, como tanta gente quiere. Debemos aceptar lo que nos sobreviene en un momento dado y no Pedir más. Pero la vida es infinita; jamás morimos, jamás nacimos, en realidad. Sólo pasamos por diferentes fases. No hay final. Los humanos tienen muchas dimensiones. Pero el tiempo no es como lo vemos, sino lecciones que hay que aprender.

Los detalles funerarios, la hierba empleada para luchar contra la enfermedad y las estatuas de dioses son todos típicos de la regresión elásica. También los amplios períodos cubiertos por la memoria, desde los dieciséis años hasta la muerte. Aunque Catherine no recordó aquí la experiencia de la muerte en sí (la había rememorado en una sesión previa), pasó por ella para recibir la información espiritual iluminadora del otro lado.

El segundo modelo de regresión a vidas pasadas es el que llamo “patrón del flujo de momentos elaves”. En el flujo de momentos elaves, el subconsciente enhebra los momentos más importantes o significativos de un racimo de vidas, los momentos elaves que mejor elucidarán el trauma oculto y curarán con más celeridad y potencia al paciente.

A veces el flujo ineluye la revisión entre dos vidas;

a veces, no. En ocasiones la lección o el patrón es sutil y no queda en elaro basta que se aproxima el final del flujo o cuando pregunto específicamente cuál es. Otras veces es instantáneamente telegrafiado por el flujo de momentos elaves.

En algunos pacientes, el flujo de momentos elaves tiene una cualidad fragmentaria que puede expandirse, ya en un flujo más detallado, ya en un patrón elásico en sesiones posteriores, según el óptimo flujo de recuerdos y curación para cada paciente en especial, según lo determine su subconsciente. Con frecuencia, el flujo de momentos elaves pasa de trauma en trauma de modo dramático, pero también apaciblemente y con suavidad, de muerte a muerte, tejiendo su propia forma de iluminación, imperturbable, pero también profundamente curativa. He aquí algunos ejemplos del flujo de momentos elaves, también tomados del caso de Catherine. Estos recuerdos provienen de su primera sesión de regresión a vidas pasadas:.

—Hay árboles y un camino de piedra. Veo una fogata en la que se cocina. Soy rubia. Llevo un vestido pardo, largo y áspero; calzo sandalias. Tengo veinticinco años. Tengo una pequeña llamada Eleastra... Es Rachel. (Rachel es actualmente su sobrina, con la que siempre ha mantenido un vínculo muy estrecho.) Hace mucho calor... Hay olas grandes que derriban los árboles. No tengo hacia dónde correr. Hace frío; el agua está fría. Debo salvar a mi niña, pero no puedo... sólo puedo abrazarla con fuerza. Me ahogo; el agua me asfixia. No puedo respirar, no puedo tragar... agua salada. La pequeña me es arrancada de los brazos...Veo nubes... Mi pequeña está conmigo. Y otros de la aldea. Veo a mi hermano.

Descansaba; esa vida había terminado. Permanecía en trance profundo...

—Continúa —dije...—. ¿Recuerdas algo más?

—...tengo un vestido de encaje negro y encaje negro en la cabeza. Mi pelo es oscuro, con algo de gris. Es ***1756*** (d. de C). Soy española. Me llamo Luisa y tengo cincuenta y seis años. Estoy bailando. Hay otros que también bailan. (Larga pausa.) Estoy enferma; tengo fiebre, sudores fríos... Hay mucha gente enferma; la gente se muere. Los médicos no lo saben, pero fue por el agua.

La llevé hacia adelante en el tiempo.

— “Me recobro, pero aún me duele la cabeza; aún me duelen los ojos y la cabeza por la fiebre, por el agua... Muchos mueren.

Obviamente, en este flujo de momentos elaves el modelo es el trauma experimentado por el desastre natural, La naturaleza emocionalmente concentrada del patrón de flujo de momentos elaves puede parecer intensa, pero según mi experiencia, revivir el trauma de la muerte ofrece sólo un riesgo mínimo de provocar una reacción perturbadora, en cualquiera de ambos patrones. En manos de un terapeuta preparado e ineluso trabajando solos en casa, casi todos manejan e integran los recuerdos sin dificultad. En realidad, se sienten mucho mejor. El terapeuta puede indicarles que floten por sobre la escena de muerte, si lo consideran necesariO, para observar sin emoción, y el subconsciente es capaz de retirar al paciente de la experiencia regresiva. Se puede optar por no experimentar en absoluto la escena de muerte. Siempre hay alternativas. Pero la intensidad ***de*** la terapia de vidas pasadas no asusta a quienes la experimentan.

La terapia de vidas pasadas que fluye de momento elave en momento elave es una modalidad terapéutica muy práctica y efectiva, en la cual pueden producirse las conexiones necesarias entre vidas pasadas y vida actual en menos de una hora, en vez de exigir varias. Sin embargo, el flujo de momentos elaves tiende a proporcionar al paciente menos validación que el patrón elásico, pues su foco es la esencia, no los detalles.

Por mi parte no puedo prever cuál de estos patrones adoptará un paciente. Ambos curan por igual.

Por fin, no todos necesitan recordar vidas anteriores mediante la regresión con hipnosis. No todos cargan el peso de traumas de vidas pasadas o cicatrices que sean importantes en la vida actual. Con frecuencia, lo que el paciente necesita es concentrarse en el presente, no en el pasado. Sin embargo, enseño a la mayoría de mis pacientes técnicas de meditación y autohipnosis, pues tienen un gran valor para la vida cotidiana. Ya sea que un paciente quiera curarse del insomnio, reducir una presión arterial elevada, bajar de peso, dejar de fumar, reforzar el sistema inmunológico para combatir infecciones y enfermedades crónicas, reducir la tensión nerviosa ***o*** alcanzar estados de relajación y paz interior, puede usar eficazmente estas técnicas por el resto de su vida.

Pese a los beneficios, hay momentos en que los pacientes rechazarán la hipnosis. A veces los motivos son asombrosos.

Cuando yo era psiquiatra residente en la Academia de Medicina de Yale, me derivaron a un hombre de negocios para que tratara su miedo a los aviones. Por entonces yo era uno de los pocos terapeutas de Yale que empleaba la hipnosis para curar fobias monomaniáticas, es decir: el miedo a algo específico, tal como a volar, a conducir por una autopista o a las serpientes. Por su trabajo, este comerciante debía viajar mucho. Como sólo empleaba transporte por tierra, su necesidad de superar ese miedo era obvia.

Describí cuidadosamente el procedimiento hipnótico. Le transmití mi confianza y mi optimismo con respecto a su curación, asegurándole que ya no estaría paralizado por el temor y que no sólo sus perspectivas comerciales se beneficiarían con esa curación, sino que podría pasar sus vacaciones en sitios más lejanos y exóticos. Mejoraría todo su estilo de vida y la calidad de su existencia.

Me miró pensativo, frunciendo el entrecejo. Los segundos pasaban lentamente. ¿Por qué no se lo veía más entusiasmado?

—No, gracias, doctor -Dijo al fin—. ¡No quiero el tratamiento!

Eso me tomó completamente desprevenido. Había tratado con éxito a muchos pacientes con síntomas similares, sin que ninguno rechazara mi ayuda.

— ¿Por qué? —pregunté—. ¿Por qué no quiere curarse?

—Porque le creo, doctor. Usted me curará. Ya no tendré miedo de volar. Y entonces subiré al avión, el aparato despegará, luego se estrellará y esa será mi muerte. ¡No, gracias!

Contra eso no tuve argumento. Salió cordialmente de mi consultorio, con su fobia intacta, pero innegablemente aún vivo.

Yo estaba aprendiendo más sobre la mente humana, sus resistencias y negativas.

A la comprensión por la experiencia

Con frecuencia ocurre que un paciente nuevo o un asistente a mis talleres de trabajo me confiese:

—Me interesa mucho experimentar la regresión a vidas pasadas, doctor Weiss, pero tengo cierta dificultad para aceptar el concepto de la reencarnación.

Si usted piensa lo mismo, no es el único. Muchas de estas personas necesitan aelarar ese tema antes de iniciar el proceso de regresión. Hacerlo suele ser una parte preliminar de la terapia, en estos casos, y es un tema habitual para preguntas y respuestas en mis conferencias y talleres de trabajo. Antes de mis extraordinarias experiencias con Catherine, yo mismo era muy escéptico sobre el concepto de la reencarnación y el poder curativo de la regresión a vidas anteriores. Aun después me llevó varios años más decidirme a poner mis nuevas creencias y experiencias a la vista del público.

Aunque la terapia de Catherine había cambiado radicalmente mi modo de comprender la naturaleza de la vida y de la curación, dudaba en dejar que otros supieran de estas profundas experiencias, pues temía que mis amigos y colegas me consideraran chiflado o“raro”.

Por otra parte, había recibido nueva confirmación de lo efectiva que era la terapia de vidas pasadas al aplicarla con éxito a otros pacientes. Sabía que era necesario aliviar mi incomodidad, resolver ese asunto, de modo que fui a la biblioteca médica para ver si había otras investigaciones disponibles. Como elínico lógico y acostumbrado a usar la mitad izquierda del cerebro me gustaba esa solución al problema y esperaba que existiera esa validación. Si yo había tropezado por casualidad con el recuerdo de vidas pasadas, estaba seguro de que otros psiquiatras, entre los que utilizaban las técnicas de hipnosis, debían de haber tenido experiencias similares. Tal vez alguno de ellos hubiera tenido la valentía de contarlas.

Me desilusionó encontrar sólo algunos informes, aunque excelentes. Descubrí, por ejemplo, la documentación del doctor Ian Stevenson sobre casos de niños que parecían recordar detalles de vidas precedentes. Muchos de estos detalles fueron corroborados por investigaciones posteriores. Esto era muy importante, pues ayudaba a proporcionar prueba convalidante del concepto de la reencarnación. Pero había poco más que ver y casi nada. por cierto, sobre el valor terapéutico de la regresión a vidas pasadas.

Salí de la biblioteca aun más frustrado que cuando entré. ¿Cómo era posible? Mi propia experiencia ya me había permitido elaborar la hipótesis de que el recuerdo de vidas pasadas podía ser una herramienta terapéutica útil para varios síntomas psicológicos y físicos.

¿Por qué ningún otro informaba sobre su propia experiencia? Más aun: ¿Por qué la bibliografía profesional casi no mencionaba experiencias de vidas pasadas que hubieran surgido durante la hipnoterapia elínica? Parecía improbable que sólo yo las hubiera tenido. Sin duda a otros terapeutas les habría pasado lo mismo.

En retrospectiva me doy cuenta de lo que en realidad deseaba: que alguien hubiera hecho el trabajo que yo iba a emprender. Por entonces sólo podía preguntarme si otros psicoterapeutas vacilaban tanto como yo en dar la cara. Una vez investigada toda la bibliografía, me sentí en conflicto entre el poder y la realidad de mis propias experiencias directas y el temor de que mis nuevas creencias sobre la vida después de la muerte y el contacto con maestros-guía no fuera, personal y profesionalmente, “apropiado”.

Decidí consultar otra disciplina. De mi curso de religiones en la universidad, recordé que las grandes tradiciones de Oriente, el hinduismo y el budismo, tenían la reencarnación como dogma central y aceptaban el concepto de vidas pasadas como aspecto básico de la realidad. También había aprendido que la tradición sufí del Islam tenía bellísimos antepasados de reencarnación. expresados en poesía, danza y canto.

En realidad no podía creer que, durante los milenios de historia de las religiones occidentales, nadie hubiera escrito sobre experiencias como la mía. Yo no podía ser el primero en recibir esa información. Más adelante descubrí que tanto en el judaísmo como en el cristianismo las raíces de la creencia en la reencarnación son muy profundas.

En el judaísmo existe, desde hace miles de años, una creencia fundamental en la reencarnación o *gilgul.* Esta creencia fue piedra fundamental de la fe judía aproximadamente hasta 1800 o 1850, época en que las comunidades judías de la Europa Oriental se transformaron ante la necesidad de modernizarse y de ser aceptadas por el orden occidental, más científico. Sin embargo. la creencia en la reencarnación había sido fundamental y común hasta esa época, hace menos de dos siglos. En las comunidades ortodoxa y jasídica, la fe en la reencarnación continúa incólume hasta hoy. La Cábala, literatura judía mística que data de milenios atrás, está llena de referencias a la reencarnación. El rabino Moshe Chaim Luzzatto, uno de los eruditos judíos más brillantes de los últimos siglos, resume así la gilgul en su libro *The Way of God:* "Una sola alma puede reencarnar varias veces en diferentes cuerpos y, de esta manera, rectificar el daño hecho en encarnaciones previas. De modo similar, también puede alcanzar la perfección que no alcanzó en encarnaciones previas.

Cuando investigué la historia del cristianismo, descubrí que el emperador Constantino había borrado del Nuevo Testamento antiguas referencias a la reencarnación en el siglo IV, cuando el cristianismo se convirtió en religión oficial del Imperio Romano. Al parecer, el emperador consideró que el concepto de la reencarnación amenazaba la estabilidad del imperio. Si los ciudadanos creían que tendrían otra oportunidad de vivir, podían mostrarse menos obedientes y respetuosos de la ley que quienes creían en un único Día del Juicio para todos.

En el siglo VI, el Segundo Concilio de Constantinopla respaldó el acto de Constantino deelarando oficialmente que la reencarnación era una herejía. Como Constantino, la Iglesia temía que la idea de vidas anteriores debilitara y socavara su creciente poder, brindando a los seguidores demasiado tiempo para buscar la salvación. Estaban de acuerdo en que era necesario el látigo del Juicio Final para asegurar las actitudes y la conducta correctas.

Durante la misma Era Cristiana Primitiva que llevó al Concilio de Constantinopla, otros padres de la Iglesia, como Orígenes, Elemente de Alejandría y San Jerónimo aceptaban la reencarnación y creían en ella, al igual que los gnósticos. Aun en el siglo XII, los cátaros cristianos de Italia y el sur de Francia sufrieron grandes brutalidades por su creencia en la reencarnación.

Mientras reflexionaba sobre la nueva información recogida, comprendí que los cátaros, los gnósticos y los cabalistas tenían, aparte de su creencia en la reencarnación, otro valor en común: que la experiencia personal directa, más allá de lo que vemos y conocemos con nuestra mente racional o por lo que nos enseña una estructura religiosa. es una gran fuente de sabiduría espiritual. Y esta experiencia personal directa fomenta poderosamente el crecimiento espiritual y personal. Lamentablemente, como podían ser seriamente castigados por las creencias no ortodoxas, esos grupos aprendieron a mantenerlas en secreto. La represión de las enseñanzas sobre vidas anteriores no ha sido espiritual, sino política.

Así comencé a comprender los porqués. A mí mismo me preocupaba la posibilidad de ser castigado por mis creencias, si las hacía públicas. Sin embargo, sé que la gente tiene derecho a gozar de acceso a las herramientas de crecimiento y curación, y he visto por experiencia elínica propia que la regresión a vidas pasadas puede curar y transformar la vida. También sé que los pacientes se vuelven mejores, más útiles como miembros de una sociedad y una familia, con mucho más que ofrecer.

Pero aun después de publicarse *Muchas vidas, muchos sabios,* yo seguía esperando la reacción negativa. Esperaba que los médicos me pusieran en ridículo, que mi reputación se viera manchada y hasta que mi familia sufriera, tal vez. Mis temores eran infundados. Aunque me han dicho que uno o dos colegas han comentado algo sobre "el pobre Brian, que está perdiendo la chaveta", en vez de perder amigos y colegas gané otros nuevos. También comencé a recibir cartas, cartas maravillosas, de psiquiatras y psicólogos de todo el país, que han tenido experiencias como las mías sin atreverse a hacerlas públicas.

Esta fue para mí una potente lección. Había corrido el riesgo de documentar y presentar mis experiencias al público y al mundo profesional; mi recompensa era conocimiento, validación y aceptación. Por añadidura, había aprendido que el conocimiento no siempre comienza con la lectura de estudios en las bibliotecas. También viene de explorar la propia experiencia. La intuición puede guiarnos al intelecto. Los dos pueden encontrarse; pueden nutrirse e inspirarse mutuamente. En mi caso, así lo han hecho.

Cuento esto porque tus preocupaciones, el tira-y-afloje entre tu conocimiento intelectual y tu experiencia, pueden ser esencialmente similares a los *míos.* Muchas personas han tenido las mismas experiencias y creencias que tú, tal vez muchas más de las que imaginas. Y muchas de estas personas no *encuentran* alientos para comunicar sus experiencias por los mismos motivos que tú. Hay otros que quizá las expresen. pero en privado. Es importante mantener la mente abierta, confiar en la experiencia propia. No dejes que el dogma y las creencias ajenas quiten validez a tu experiencia personal y a tu percepción de la realidad.

Otra de las cosas que preocupa a la gente sobre las vidas previas es que resulte ”raro” creer en los fenómenos psíquicos. Esta preocupación es más fácil de allanar. Ese tipo de experiencias es universal. Haga una discreta encuesta entre sus amigos y parientes, preguntándoles si han tenido algún sueño premonitorio o cualquier otra ela*se* de experiencia psíquica. Los resultados pueden sorprenderlo.

Así me ocurrió a mí, por cierto. Dos meses después de que se publicó *Muchas vidas, muchos sabios,* di una charla informal en un elub literario compuesto por diez mujeres que vivían en Miami. El grupo celebraba reuniones desde hacía diez años para analizar una amplia variedad de libros, en general de literatura popular: la metafísica no les interesaba mucho. Sin embargo, como yo era un escritor de la zona y estaba dispuesto a hablar con ellas, los miembros del elub leyeron su primer libro metafísico en sus doce años de existencia. La noche en que me presenté el grupo de análisis estaba compuesto por las diez mujeres. En su mayoría eran de elase media *y* tendencias corrientes; parecían constituir una buena muestra de esa población.

En los comienzos de la charla pregunté a cada miembro del grupo cuáles eran sus creencias sobre la reencarnación y la vida después de la muerte antes de leer *Muchas vidas, muchos sabios.* Tres de las mujeres (treinta por ciento) creían en la reencarnación. Seis (el sesenta por ciento), ineluidas las tres primeras, creían en la vida después de la muerte; cuatro (el cuarenta por ciento) creían que uno muere cuando muere el cuerpo. Estas estadísticas se parecían mucho a los promedios nacionales informados en una encuesta de Gallup.

Cuando pregunté a las miembros del elub si habían experimentado personalmente algún fenómeno psíquico, me sorprendió la variedad y la intensidad de las respuestas que me dieron. Recordemos que no se trataba de un grupo preseleccionado, de orientación metafísica, que demostrara un interés vigente en las percepciones extra-sensoriales, los sucesos psíquicos o la reencarnación. Eran sólo diez mujeres a las que les gustaba leer y analizar muchos tipos de libros diferentes.

La madre de una había recibido, en un sueño, la visita de su abuela, que era anciana, pero no estaba enferma. En el sueño, la abuela estaba radiante, envuelta en una luz blanca y dorada. “Estoy bien”, dijo a la nieta; “No te preocupes por mí. Ahora tengo que dejarte. Cuídate.” Al día siguiente, la madre descubrió que su abuela había muerto durante la noche, en una ciudad lejana.

Otra mujer había soñado con un familiar de más edad, en el que no pensaba desde hacía mucho tiempo. En el sueño vio sangre en el pecho de su pariente. Sin que ella lo supiera, el día anterior el hombre había sido sometido a una operación de corazón abierto.

Otro miembro de este pequeño grupo había experimentado sueños recurrentes sobre su hijo. Aunque el muchacho gozaba en esa época de buena salud, en sus sueños parecía gravemente herido. La mujer lo veía en un cuarto de hospital; en ese cuarto resonaba una voz fuerte y misteriosa, con estas palabras: “El te es devuelto.” Estaba confundida, porque el muchacho del sueño, aunque ella sabía que era su hijo, tenía el pelo mucho más oscuro que en la realidad. El sueño se repitió durante un mes.

Al terminar ese mes, su hijo fue gravemente herido por un automóvil que atropelló su bicicleta. En el hospital, esta mujer dijo a los preocupados médicos que su hijo se recuperaría. Lo sabía sin lugar a

dudas: así se lo había dicho la voz. El hijo, con la cabeza envuelta en vendajes, se recobró lentamente Cuando retiraron las vendas, el pelo que le habían rasurado creció oscuro. La mujer no volvió a tener ese sueño.

Otra de las socias contó que su hijo de dos años parecía tener un conocimiento encielopédico de hechos con los que no había tenido contacto. "Debe ~de haber estado antes aquí', dijo a sus amigas.

El dentista de otra, que también era gran amigo de ella, parecía tener un talento especial para evitar accidentes de tránsito. Una noche ambos salieron de un restaurante, con varios amigos más, y empezaron a cruzar la calle. De pronto él gritó: 'Subid a la acera", y cruzó los brazos delante del grupo, llevándolo hacia atrás, sin tener idea de por qué lo hacía. Pocos segundos después un coche giró derrapando en la esquina y pasó a toda velocidad, un par de metros por delante del grupo.

Algunas semanas después de ese incidente, el dentista volvía a su casa, adormecido en el asiento delantero de su coche, conducido por su esposa. Dormitaba de a ratos, sin mirar por la ventanilla. "Cuando cambie la señal, no cruces", murmuró, al frenar su esposa ante un semáforo. "Alguien va a pasar con luz roja.' Estaba aún medio dormido, sin mirar por la ventanilla. Ella obedeció la advertencia. Algunos segundos después de cambiar la señal, un coche pasó a toda velocidad por la intersección que ellos deberían haber cruzado. Ambos quedaron espantados, pero vivos.

Mientras una mujer del grupo limpiaba su casa, se le ocurrió "porque sí" que un viejo amigo suyo acababa de suicidarse. Llevaba meses sin pensar en ese amigo y no tenía noticias de que tuviera problemas emocionales o' ideas autodestructivas Pero el pensamiento era tan elaro, tan libre de emociones y convincente, que no parecía una ocurrencia ociosa, sino el conocimiento de un hecho. Más tarde supo que era verdad: su amigo se había suicidado ese mismo día.

Continuaban brotando experiencias intuitivas, tan sorprendentes como estas. Varias socias del elub relataron sueños premonitorios. Una, típicamente, sabía de quién era la llamada antes de atender el teléfono. Casi todas habían tenido fuertes sensaciones de cosa ya vivida, conocimientos intuitivos y/o simultaneidad de pensamientos o frases con el esposo.

Pero lo más llamativo, quizás, era que esas mujeres llevaban doce años de reuniones casi sin haber compartido información sobre sus experiencias psíquicas. Temían que se las tuviera por 'raras' y hasta 'chifladas'. Sin embargo, eran fenómenos psíquicos normales experimentados por mujeres normales. No es raro ni disparatado tener esas experiencias; todos las tenemos. Sólo que no hablamos de ellas con otros, ni siquiera con nuestros familiares o con los amigos más íntimos.

En cierto sentido, el recuerdo de vidas pasadas es sólo una de las muchas direcciones que puede tomar la muy común y muy preciosa experiencia de la intuición. Una mente relajada y enfocada en un ligero estado hipnótico suele ser más capaz de llegar a las reservas inconscientes de sabiduría y orientación intuitivas que la mente normal, "despierta', que sólo recibe corazonadas espontáneas al azar. Si has tenido alguna vez una experiencia intuitiva, una premonición que se cumplió, una corazonada que dio su fruto, sabes lo valiosa y vigorizante que puede ser.

La experiencia de recordar vidas pasadas suele causar la misma sensación. Es como si uno estuviera recordando, guiándose y curándose a sí mismo de un modo que no es necesario explicar ni demostrar. Se produce, simplemente; fluye. Cuando uno se siente mejor como resultado de su experiencia, ya sea porque ha aliviado un síntoma físico, calmado un problema emocional o, sencillamente, porque uno se siente más confiado y sereno sobre su vida y el rumbo que lleva (resultados muy comunes, todos estos, de la terapia de vidas pasadas). no necesita poner en tela de juicio la validez lógica de la experiencia vivida. Uno sabe que ha recibido el poder de mejorar la calidad de su propia vida o de penetrar psicológicamente en sí mismo y en otros, de un modo muy tangible.

Los sueños psíquicos y precognitivos son un ejemplo muy común de una capacidad que todos tenemos y desarrollamos. Poco después de que el estado de Florida organizó una lotería estadual de seis dígitos, un hombre de Nueva Jersey ganó el premio de diez millones y medio gracias a un raro sueño psíquico. En una entrevista citada por los periódicos de florida, el ganador dijo que su hija se le había aparecido en un sueño, casi un mes después de su muerte, instándolo a comprar un billete de lotería.

—Mi hija dijo: ¿Por qué no juegas mis números? Me gustaría darte un poco de felicidad', dijo.

El padre, un corredor de bienes raíces de sesenta y un años, había viajado a florida con otros familiares, tratando de recobrarse de la inesperada y trágica muerte de su hija, ocurrida a los veintitrés años, al caer de un barranco de sesenta metros en Nueva Jersey, varias semanas antes del sueño. Al despertar de ese vívido sueño, el padre recordó que en el auto de su hija habían encontrado un billete de la lotería de Nueva Jersey. Aunque le parecía muy espectral, telefonió a su casa para pedir los números de aquel billete: 2, 6, 11, 14. 31 y 34. En las primeras horas del día en que se efectuaba el sorteo semanal, los padres y tres hijos. dos mujeres y un varón, compraron un solo billete de la lotería de florida, con esos números. La posibilidad de ganar está calculada en uno entre catorce millones. La familia ganó.

—Tuve una sensación extraña —dijo el padre—. Me sorprendió y no me sorprendió. Es difícil de explicar.

Días más tarde, un hombre de Homestead, florida, ganó más de once millones escogiendo los números 1, 2. 3. 13. 28 y 48. Era un mecánico de cincuenta y ocho años que hasta entonces nunca había jugado a la lotería, ni siquiera en su Cuba natal. Pero la noche del martes previo al sorteo del sábado se le apareció su difunta madre, en un sueño vívido, y le dijo que comprara un billete. Al día siguiente, él compró diez en un supermercado cercano. Uno de los diez resultó ser el ganador.

Los sueños psíquicos premonitorios no son sólo frecuentes, sino también muy reales. Lo sé por mis recientes investigaciones de los fenómenos psíquicos, pero también por veinte años de experiencia como investigador del sueño y el dormir.

La validación de las experiencias de cuasi-muerte, a través de la investigación de muchos expertos prestigiosos, como los doctores Raymond Moody, Elisabeth Kübler-Ross, Kenneth Ring, Melvin Morse y otros, define también la visión del mundo intuitiva, basada en la experiencia, en la que las vidas anteriores y su recuerdo parecen lógicos y cómodos, tanto para la mente como para la intuición. También destaca otra experiencia humana muy común que muchos callan y que suele correr paralela con los hallazgos de los estudios de la regresión a vidas pasadas.

Shirley es una mujer de sesenta y cinco años, una de las pocas sobrevivientes a un accidente de aviación en el que murieron más de ciento setenta pasajeros. Shirley quedó gravemente herida, con fracturas múltiples y heridas internas. La encontraron en aguas pantanosas, todavía sujeta al asiento, que había caído del destrozado fuselaje del avión.

Hospitalizada en un centro de traumatología, Shirley levantó una temperatura de 41°C, que puede ser letal. Comenzó a sufrir convulsiones y cayó en coma. Luego tuvo un paro cardiorrespiratorio, en el que cesaron su respiración y sus latidos cardíacos. Los heroicos esfuerzos por resucitarla parecían inútiles, pero el equipo médico insistió.

Durante esos esfuerzos Shirley tuvo una experiencia de cuasi muerte. Al salir flotando de su cuerpo, una bandada de palomas blancas le salió al encuentro. La guiaron hacia una bella luz que brillaba a la distancia. Se sentía de maravillas. En el trayecto giró hacia atrás y vio a los médicos y las enfermeras que trabajaban frenéticamente en su cuerpo. Vio qué huesos tenía fracturados, con tanta elaridad como en una radiografía.

Al volverse hacia la luz que la llamaba, pensó: "Oh, lástima que las aves no sepan hablar."

En ese momento oyó una voz que surgía de la luz. Era serena y apacible; le decía que aún no le había llegado la hora. Shirley protestó:

—Pero si mi cuerpo está destrozado. No quiero volver a este dolor.

La voz respondió:

—Tienes un mensaje que llevar. Y el mensaje es que paz es igual a amor, amor es igual a sabiduría.

También le dijo que ayudaría a la gente transmitiendo ese mensaje.

Shirley volvió a su cuerpo. Los médicos quedaron sorprendidos. Habían pasado quince minutos desde la última aspiración espontánea, desde el último latido del corazón. Más tarde dio a todos su mensaje. La familia puso en su habitación carteles que decían: "Paz, Amor, Sabiduría."

Shírley oyó la voz una vez más, cuando los médicos le dijeron que probablemente sufriría una parálisis permanente, una paraplejia.

— ¡Nada de eso! —protestó—. Vuelvan ustedes dentro de una hora y se lo demostraré.

Cuando ellos salieron, Shirley cerró los ojos e imaginó la luz que había visto durante su experiencia de cuasi-muerte. Entonces oyó nuevamente la voz: ”Tu curación vendrá desde adentro, desde el interior hacia afuera.”

Cuando regresaron los médicos, a la hora fijada, Shirley les dijo que su curación se produciría desde el interior hacia afuera y les indicó que le observaran los pies. Una vez más, cerró los ojos y se concentró en la luz. Los escépticos médicos quedaron completamente desconcertados al ver que movía el pie. *A* partir de entonces su recuperación ha sido incesante.

Según un estudio de Gallup, más de ocho millones de norteamericanos han tenido experiencias de cuasi-muerte, ineluidos muchos niños pequeños. Los relatos de estas experiencias presentan una concordancia notable y están muy bien documentados. Habitualmente, la persona próxima a la muerte se separa del cuerpo y “observa” los intentos de rescate y resucitación desde algún punto por encima de su cuerpo. Pronto cobra conciencia de una luz intensa o una figura “espiritual” refulgente; a veces es un pariente fallecido, a lo lejos. Con frecuencia oye sonidos o música y flota por un túnel hacia la luz o hacia la figura. No hay dolor. En cambio, una sensación de paz intensa y júbilo invade la conciencia flotante. En general, no se quiere regresar al cuerpo, pero si la persona no ha completado aún sus tareas o pagado sus deudas en la tierra, es devuelta al cuerpo y, una vez más, cobra conciencia del dolor y de otras sensaciones físicas. Sin embargo, casi todos comprenden también que la vida no acaba con la muerte del cuerpo físico. En su mayoría, no vuelven a tener miedo de morir.

Raytnond Moody, Jr., doctor en medicina y en psicología, renombrado autor de *Life After Life, Reflections of Life After Life* y *The Light Beyond,* me habló de las más de dos mil entrevistas que ha mantenido con personas que tuvieron experiencias de cuasi-muerte. En estas entrevistas, los sujetos describen la experiencia típica de flotar por encima del cuerpo. Muchos saben qué van a decir los médicos y las enfermeras que los están atendiendo segundos antes de que se digan esas palabras. Cuando los pacientes tratan de tocar en el hombro a los médicos o a las enfermeras, las manos desencarnadas pasan a través de los cuerpos sólidos. No hay contacto físico.

- Luego se abren a una sensación trascendente – continuó el doctor Moody -. Se sienten totalmente impregnados de amor al encontrar la luz brillante, que en modo alguno les molesta a la vista.

Una característica frecuente de estas experiencias es una revisión de la vida, un panorama de las acciones. la conducta y los hechos del individuo, que de algún modo se despliegan instantáneamente, más allá del tiempo, en colores intensos y en tres dimensiones. Por añadidura, quien repasa su vida experimenta las emociones de las personas a las que ayudó o hizo sufrir, a las que amó y odió. Con frecuencia, uno ovarios seres espirituales, similares a dioses, acompañan al individuo.

Uno de los sujetos del doctor Moody era un ministro religioso que, en su prédica, tendía a utilizar el enfoque del fuego condenatorio. Mientras repasaba su vida, el predicador se descubrió escuchando uno de sus vitriólicos sermones desde la perspectiva de un niño de nueve años, que temblaba de miedo en su banco. Aunque el predicador sólo había tenido contactos muy superficiales con ese niño, en ese momento sintió toda la fuerza de su miedo, así como el efecto decididamente poco espiritual de su sermón sobre toda la feligresía.

Fue entonces cuando el ser espiritual que observaba su revisión comentó serenamente:

—Sospecho que usted no volverá a hacer eso.

El ministro recordaba ante el doctor Moody:

—Me sorprendió mucho descubrir que a Dios no le interesaba mi teología.

El doctor Melvin Morse, pediatra de Seattle y autor de *Eloser to The Light,* documenta cuidadosamente experiencias de cuasi-muerte en niños desde 1983 y ha informado sobre más de cincuenta casos. Los niños que han pasado por experiencias de cuasi-muerte hacen relatos muy similares. Ellos también dicen que abandonaron el cuerpo, entraron en un vacío y fueron atraídos hacia una luz

intensa que les daba la bienvenída. El impacto de esas experiencias en los niños es tan profunda y transformadora como en los adultos. Aprenden que la vida tiene un un propósito. “Reverencian la vida y ven las intrincadas conexiones de todo el universo.” En un seguimiento de sus pacientes, casi ocho años después de las entrevistas originales, el doctor Morse descubrió que esos niños se habían convertido en adolescentes de madurez excepcional y forjaban relaciones familiares excelentes. No experimentaban con drogas. no eran rebeldes ni cometían travesuras; tampoco mostraban inconducta sexual.

El doctor Kenneth Ring, fundador y ex presidente de la Asociación Internacional para el Estudio de la Cuasi-Muerte, profesor de psicología en la Universidad de Connecticut y autor de dos libros excelentes, *Life at Death* y *Heading Toward Omega,* dio recientemente una conferencia ante un grupo de médicos de Los Angeles, junto con los doctores Morse, Moody y yo. El tema de la conferencia era la cuasi-muerte y las experiencias después de la muerte. Durante la conferencia, el doctor Morse relató que varios niños estudiados por él informaban haber oído las conversaciones que mantenían médicos y enfermeras que los operaban. durante la cuasi-muerte, aunque en esos momentos estaban inconscientes y con anestesia general.

También contó el caso de un pequeño que tuvo una experiencia de cuasi-muerte a los nueve meses de edad. Cuando tenía tres años **y** medio asistió a una función religiosa y vio a alguien representando a Cristo.

“Ese no es Jesús —objetó el niño—. ¡Yo vi a Jesús cuando morí!”

Al explicarse, el niño dijo que había visto un túnel con ‘un mundo de luz” en el otro extremo, donde podía “correr y saltar con Dios’.

—Esa fue su visión del paraiso —agregó el doctor Morse. Mencionó también a tres o cuatro niños que dijeron haber “conocido en el cielo almas que esperaban renacer”. —Eso los preocupaba —comentó el doctor Morse—, porque parecía contrario a las enseñanzas religiosas recibidas, pero lo cierto es que conocieron a esas almas.

El doctor Moody me habló de un caso citado en el *Journal of Critical Care Medicine:* el de una criatura que, antes del año, había estado a punto de morir, pero fue revivida a último momento. Más adelante presentaba síntomas de miedo a la separación cada vez que estaba cerca de un túnel. Cuando tenía alrededor de tres años y medio, la abuela enfermó para morir. Cuando se dio delicadamente la noticia a la niñita, ella preguntó inocentemente:

—Oh, ¿y la abuela tendrá que pasar por el túnel para ver a Dios, como hice yo?

Según las experiencias del doctor Ring, la orientación y la crianza religiosas no predisponen a una persona a la experiencias de cuasi-muerte. Cualquiera puede pasar por ellas, sea cual fuere su credo. Reiteré el descubrimiento de que quienes han experimentado la cuasi-muerte pierden el miedo amorir.

—No ocurre lo mismo con las personas que han estado en el umbral de la muerte sin tener esas experiencias —dice el doctor Ring—. ...Casi todos los que las han tenido pasan a creer en Dios, aun los que antes eran ateos. Presentan un mayor interés por la vida, la naturaleza y el medio. Son menos exigentes consigo mismos y más compasivos con el prójimo. Sienten mucho más amor... es el amor lo que importa... tienen un mayor sentido del objetivo. Son más espirituales.

El doctor Ring cree también que, como la tecnología de resucitación avanza rápidamente y crece la cantidad de personas rescatadas de la muerte, aumentan las experiencias de cuasi-muerte y proporcionan nuevos datos, aun más importantes.

Los pacientes que describen su muerte real en vidas pasadas utilizan las mismas imágenes, descripciones y metáforas que los niños y adultos que han pasado por experiencias de cuasi-muerte. Las similitudes son asombrosas, aunque las descripciones de muerte en vidas anteriores suelen provenir de pacientes hipnotizados, sin familiaridad previa con los estudios de ese tipo.

También es muy eselarecedora la similitud que existe en los cambios de perspectiva, valores y enfoque de la vida que, típicamente, se producen luego de experimentar la cuasi-muerte y de recordar vidas pasadas. No es necesario ser arrollado por un camión o sufrir un paro cardíaco para cosechar un aumento de conciencia o de espiritualidad, la reducción de las preocupaciones materialistas, la

adquisición de un temperamento más amoroso y apacible o cualquiera de los beneficios que comparten la regresión a vidas pasadas y la experiencia de la cuasi-muerte. Los miembros de ambos grupos experimentan una dramática disminución del miedo a morir y expresan la nueva convicción de que el amor es lo que importa de verdad.

Además del miedo a ser castigados o criticados por sus colegas, quienes están interesados en explorar el recuerdo de vidas pasadas expresan ocasionalmente una tercera preocupación: lo referente a la validación. ¿Existe alguna "prueba" objetiva de las vidas pasadas? ¿Hay una investigación factual de la veracidad de los detalles ineluidos en los recuerdos de vidas anteriores? A veces surge esta pregunta en personas que ya han tenido una experiencia de regreso a vidas pasadas. ¿Es posible que todos esos detalles sean ciertos? Ellos dudan. ¿Y si los inventé?

Ian Stevenson, doctor en medicina, profesor y presidente emérito del Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Virginia, ha reunido y documentado más de dos mil casos de niños que han tenido una experiencia del tipo reencarnación. Muchos de ellos presentaban xenoglosia, la capacidad de hablar un idioma extranjero, con frecuencia antiguo, que nunca habían podido oir. Estos niños, generalmente muy pequeños, conocían también datos muy detallados y específicos de ciudades y familias que se hallaban a cientos o miles de kilómetros, y sobre hechos acaecidos diez o más años antes. La mitad de ellos eran originarios del mundo occidental, no de la India, el Tibet u otras zonas del Asia donde la creencia en la reencarnación es común. Muchos detalles de estos casos fueron cuidadosamente corroborados por el equipo investigador del doctor Stevenson.

Aunque mi especialidad es la psiquiatría de adultos, ocasionalmente me consultan padres de niños que parecen estar experimentando un recuerdo de alguna vida anterior; así he tenido la oportunidad de entrevistar a niños que, aparentemente, recuerdan vidas previas.

Los padres de un niñito me buscaron para contarme que su hijo sabía hablar en francés. El niño había comenzado a pronunciar frases y oraciones en ese idioma entre los dos y los tres años y medio. Los padres se preguntaban si podía tratarse de algún tipo de memoria genética, puesto que había antepasados franceses en una rama de la familia. Sin embargo, ninguno de los dos sabía francés y el niño no había estado con personas francoparlantes. La familia no tenía parientes, personal doméstico, vecinos ni amigos que hablaran francés.

Después de hacer más preguntas a los padres. les dije que esa xenoglosia podía deberse más al recuerdo de una vida anterior que a la memoria genética. Les dije que su hijo me hacía pensar en los niños del doctor Stevenson. Era posible, por cierto, que estuviera utilizando psíquicamente un inconsciente colectivo o un torrente de conocimientos de todas las cosas, ineluida la historia, idiomas. símbolos arquetípicos y acontecimientos pasados. Pero en general me parecía más probable que el niño hubiera aprendido el francés en una vida anterior.

Una afligida madre, abogada por profesión, me fue derivada porque su hija de cuatro años se estaba comportando "de manera extraña". Hasta se estudiaba la posibilidad de internarla en una institución psiquiátrica. La "extraña" conducta de la niña se inició cuando la madre compró algunas monedas antiguas. Mientras ella y su hija, inteligente y hasta entonces muy normal, elasificaban las monedas y jugaban con ellas, encontraron un espécime extraño. de varios lados.

La niña asió inmediatamente la moneda y dijo:

—A esta la *conozco.* ¿No te acuerdas, mami, de cuando yo era grande y tú eras un muchacho y teníamos ésta moneda? Montones como ésta.

La hija quiso dormir con la moneda y en hablar con frecuencia de aquella otra época. Un psicólogo amigo de la familia temía que la pequeña fuera psicópata. Después de obtener más detalles sobre el caso, pude asegurar a la familia que la niñita no era psicópata; simplemente, recordaba una vida anterior que había compartido con su madre. Con una actitud comprensiva y tranquilizadora, la hija pronto volvió a su conducta "normal" y la ansiedad de la madre desapareció.

Estos no son los únicos casos de este tipo que otros investigadores y yo tenemos en nuestros archivos. Los 'niños como estos, que espontáneamente presentan datos, detalles, idiomas u otras muestras

de recuerdo de vidas previas, son seductores ejemplos de la realidad de las existencias anteriores. Son demasiado pequeños para haber estudiado el material que presentan. No embellecen ni distorsionan. Por eso la información resulta aún más poderosa. Sé de un niño de tres años que puede señalar aviones de la Segunda Guerra Mundial y contar cómo los piloteaba cuando era hombre; también describe algunas especificaciones de los aparatos. ¿Cómo sabe todo eso? He oído hablar de una niñita que recuerda cómo se arman los rifles. Otra describe con todo detalle el gran trinéo que volcó sobre ella cuando era grande.

Hay muchos ejemplos más de este fenómeno. Basta preguntar a una criatura de tres años si se acuerda de cuando era grande. Su respuesta puede ser una sorpresa.

Como psiquiatra adiestrado, comparo por instinto el contenido de los recuerdos que mis pacientes tienen de vidas pasadas con el material psicoanalítico tradicional de los sueños, con el consiguiente contenido distorsionante y metafórico. De este modo he podido hacer descubrimientos propios sobre el tema de la fantasía y la metáfora versus el verdadero recuerdo de vidas pasadas. También he podido comparar la experiencia de la regresión a vidas previas con el tradicional develado freudiano de los recuerdos infantiles.

En la práctica de mi profesión he descubierto que la mezcla fluida, viviente, de apariencia multicolor de experiencia real, metáfora y distorsión que *se* produce en la regresión a vidas pasadas es muy similar a la mezcla que se encuentra en los sueños. En una sesión de regresión a vidas pasadas, con frecuencia mi trabajo consiste en ayudar a separar estos elementos, interpretarlos y hallar un patrón coherente para todo el tapiz, tal como en la sesión psicoanalítica tradicional, que podría incluir recuerdos in*fantiles.*

Siempre dentro de mi experiencia, la diferencia consiste en que, dentro de los sueños, tal vez un setenta por ciento de su contenido se compone de símbolos y metáforas; un quince por ciento, de recuerdos reales, y el último quince por ciento, de distorsión o disfraz. En cambio, he descubierto *que* en el recuerdo de vidas pasadas las proporciones suelen ser muy distintas. Tal vez un ochenta por ciento consistirá en recuerdos reales, otro diez por ciento, en símbolos y metáforas; el diez por ciento restante, en distorsión o disfraz. Por ejemplo: si uno regresa a su infancia de la vida actual y se le pide que recuerde el jardín de infantes, tal vez recuerde el nombre de la maestra, la ropa que uno usaba, el mapa de la pared, los amigos que tenía y el papel verde de las paredes. Una mayor investigación puede demostrar que el papel de las paredes, en nuestro jardín de infantes, era en realidad amarillo; el verde correspondía a nuestra aula de primer grado. Pero eso no reduce la validez del resto de los recuerdos. De igual modo, un recuerdo de vida anterior puede tener una cualidad de "novela histórica". Es decir: el núcleo importante de la verdad puede estar rellenado con fantasías, elaboraciones o distorsiones, pero la médula será un recuerdo sólido y exacto. El mismo fenómeno se produce en el material soñado y en las regresiones dentro de la vida actual. Todo es harina para el molino. La verdad sigue allí.

Un analista tradicional podría preguntarse si el recuerdo de una vida anterior no es una fantasía psicológica. El recuerdo de una vida previa ¿no puede ser la proyección y el embellecimiento de un recuerdo o trauma de la niñez?

Mi experiencia (y la de otros terapeutas que me han escrito sobre sus casos) me indica que, en realidad, es a la inversa. Los recuerdos, los impulsos y las energías de vidas pasadas parecen formar o crear el patrón de la niñez en la vida actual. Es, simplemente, otra repetición o reagrupamiento de modelos largamente preexistentes.

En realidad, este fenómeno de aportes previos de vidas pasadas, que emergen en la niñez y se repiten una vez más, es muy similar al concepto de neurosis y compulsión repetitiva que Freud proponía (es decir: los traumas escondidos" en el pasado que resultan en síntomas actuales, y que deben ser descubiertos para aliviar esos síntomas). Mi único desacuerdo con el análisis tradicional, en este punto en particular, es que el escenario temporal de Freud era demasiado pequeño y limitado; necesita ser extendido hacia atrás, más allá de esta vida, para alcanzar la raíz de algunos problemas. Una vez que se agranda el escenario, generalmente se producen resultados terapéuticos coherentes, efectivos y rápidos.

Como terapeuta o como paciente, no hace falta creer en las vidas previas ni en la reencarnación para que la regresión a vidas pasadas dé resultado. La prueba está en el pastel. Tal como me ha dicho más de un colega psicoterapeuta:

—Todavía no sé si creo en este asunto de las vidas previas, pero lo empleo, ¡y qué resultados da!

Curar el cuerpo curando la mente

Elaine es una respetada psicóloga de Miami. Vino a verme para comprobar si la terapia de vidas anteriores podía aliviar una dolencia física crónica. Desde hacía años, sufría fuerte dolores intermitentes en el cuello, los hombros y la parte Superior de la espalda. Durante la primera entrevista descubrí que Elaine siempre había padecido el terror a las alturas, fobia monosintomática. He aquí la descripción que Elaine hizo de su experiencia durante la hipnosis, más adelante, y lo que ocurrió en su vida como resultado.

—Vi mucha oscuridad... negrura... y comprendí que tenía una venda es los ojos. Luego me vi desde afuera. Estaba de pie en lo alto de una torre, una de esas torres de. castillo, hechas de piedra. Tenía las manos atadas a la espalda. Rondaba los veintidós años. Supe que era un soldado del bando que había perdido la batalla. Luego experimenté un fuerte dolor en la espalda. Sentí que rechinaba los dientes y tensaba los brazos, apretando los puños. Me estaban dando un lanzazo; sentía ¡a lanza en la espalda, pero me mostraba desafiante y no quería gritar. Luego sentí que caía; el agua del foso se cerró a mi alrededor.

"Siempre he tenido terror a las alturas y a ahogarme. Cuando salí de aquello todavía estaba estremecida; pasé un par de días atormentada. No podía siquiera tocarme los huesos de la cara, por lo fuerte del dolor. Pero por la mañana siguiente, al despertar, pensé: 'Algo ha cambiado. Algo ha cambiado mucho'."

El cambio era que en Elaine habían desaparecido el dolor de espalda y su miedo a las alturas.

En una sesión posterior, Elaine reexperimentó vívidamente una existencia en la Francia medieval. En esa vida era un hombre de veintitantos años, empobrecido, desanimado y sin esperanzas. A este hombre le faltaba coraje para ser diferente, para expresarse, para salir de su rutina y cambiar su suerte. Sin emotividad, Elaine describió los sucios harapos pardos que eran su única ropa. Con el correr del tiempo las autoridades acusaron injustamente a Elaine de un crimen que no había cometido. Pero como hacía falta un chivo expiatorio, la arrestaron y la ahorcaron en público. Fue al patíbulo doliente, empantanada en su falta de esperanzas, casi aliviada por abandonar su mísera existencia.

Después de esa sesión desapareció el crónico dolor de cuello. Y algo más. Como resultado de sus experiencias en la Francia medieval, Elaine pudo detectar un punto para el crecimiento emocional en el presente. Vio que sus experiencias de entonces influían sobre su actual renuencia a expresarse en voz alta y aceptar los riesgos. Elaine decidió dar el salto. Arriesgó su reputación profesional contando al periodismo y a otros terapeutas sus notables experiencias en vidas pasadas. Y esta vez, en lugar de ser ahorcada en público, recibió felicitaciones.

La experiencia de Elainc demuestra que ¡a regresión a vidas pasadas está expandiendo el repertorio de técnicas conocidas por alcanzar lo que se ha apodado recientemente "la conexión mente-cuerpo".

La terapia rompió en ella los viejos círculos, tanto físicos como emocionales. Aunque buscaba en la terapia un alivio a los síntomas físicos, no sólo pudo liberarse de un dolor debilitante, sino también de un antiguo miedo. Como bonificación adicional, identificó y cultivó un nuevo punto de desarrollo emocional en sí misma, al descubrir un bloqueo (el miedo a decir la verdad) del que hasta entonces no había tenido conciencia. Durante la terapia se establecieron entre la mente y el cuerpo de Elaine conexiones que interactuaron si energéticamente, estimulándose entre sí y abriendo nuevas puertas al crecimiento y a la salud, hasta que emergió un nuevo nivel de bienestar.

Es bien sabido que la mente puede tener una fuerte influencia sobre el cuerpo, provocando síntomas, enfermedades y hasta la muerte. Todos los físicos saben de pacientes hospitalizados que

renunciaron a la vida, por un motivo u otro. Pese a los mejores tratamientos y a la tecnología disponible, esos pacientes se marchitan y mueren. A otros enfermos, dueños de una potente voluntad de vivir, suele irles mucho mejor. En la actualidad estamos en el proceso de definir ¡os mecanismos físicos del 'renunciar" y la "voluntad de vivir'. Son mecanismos básicos de la conexión mente-cuerpo, vínculo que se estableció de un modo muy curativo en Elaine, librándola de sus dolores de cuello y espalda. En este capítulo exploraremos muchos ejemplos más de la conexión mente-cuerpo, tal como se establece durante la terapia de vidas pasadas, y muchas de tas diferentes maneras en que puede curar dolencias físicas.

Los primeros datos obtenidos en la Universidad de Stanford indican que los grupos de apoyo aumentan significativamente la calidad y la cantidad de vida en enfermas de cáncer de mama. Los investigadores de la Universidad de Harvard han descubierto que algunos tipos de meditación pueden prolongar la vida en los ancianos. Norman Cousins, en su excelente libro ***Head First:The Biologty of Hope***, documento cuidadosamente trabajos realizados en la Universidad de Los Angeles y en otras partes, que han ayudado a desarrollar la nueva área de investigación médica conocida como psiconeuroinmunología, la interacción entre la mente-cerebro y el sistema inmunológico. El doctor Bernie Siegel. en sus libros *Loue, Medicine and Miraeles* y *Peace, Love and Healing.* también ha descrito las correlaciones mente-cuerpo y el profundo potencial curativo al que se tiene acceso mediante este vínculo.

Las investigaciones en la Universidad Estadual de Pennsvlvania han demostrado que la hipnosis puede aumentar la cantidad de ciertas células blancas en la sangre. Muchos estudios documentan las correlaciones entre un mejor desenvolvimiento atlético y las técnicas de visualización. Muchos elínicos e investigadores han utilizado la hipnosis para eliminar la adicción al tabaco, la comida y hasta el alcohol y las drogas duras". En muchos casos también resultan efectivas las técnicas de meditación.

La terapia de vidas pasadas con hipnosis también puede alcanzar algunos de estos resultados. Desde mis primeras experiencias con Catherine, he llevado a cabo cientos de regresiones terapéuticas a vidas anteriores. He visto que los síntomas, tanto físicos como psicológicos, pueden resolverse con celeridad como resultado de ésta terapia, aún sin el empleo de medicamentos.

Aún no puedo identificar el mecanismo exacto de las curaciones físicas que se producen como resultado de la terapia, aunque tengo algunas ideas. La curación puede basarse en el simple acto de recordar y experimentar un trauma inicial, así como el acto de reexaminar un trauma de la infancia durante la psicoterapia convencional provoca una curación emocional.

Tal vez lo más curativo sea el descubrimiento de que el alma nunca muere, que solo perece el cuerpo. El paciente también puede curarse al comprender los factores que precipitaron la enfermedad en un principio. Quizás el secreto sea una combinación de todos esos procesos, típicos de la terapia de vidas pasadas.

Aunque sólo puedo ofrecer hipótesis sobre los motivos por los que la regresión a vidas pasadas cura, soy testigo de los resultados de ese recuerdo. En mi experiencia profesional he descubierto que la regresión a vidas pasadas con hipnosis puede ser una parte importante del tratamiento, la mejoría y hasta la cura de ciertos síntomas y enfermedades crónicas, sobre todo las que sufren la influencia del sistema inmunológico y las que pueden tener un componente psicosomático.

La terapia de vidas pasadas es efectiva, sobre todo, para tratar dolores óseo-musculares, dolores de cabeza que no responden a la medicación, alergias, asma y estados relacionados con la tensión o con el sistema inmunológico, tales como las úlceras y la artritis. En algunos casos parece mejorar las lesiones o tumores cancerosos. Muchos pacientes míos han podido, después de la terapia de vidas pasadas, dejar de tomar calmantes para estados antes debilitantes. También resuelve asuntos emocionales profundamente subyacentes, al revelar la relación de las emociones con la molestia física y su origen en vidas pasadas.

La exploración médica de este terreno está apenas en sus comienzos. Sin embargo, no hay peligro en decir que la terapia de vidas pasadas debe ser seriamente considerada como agregado potente y efectivo a la serie de terapias holísticas, es decir: las que no se concentran en aliviar un solo síntoma o estado, sino en curar a la persona toda, en cuerpo y mente.

Jack es un piloto de aviones de carga, de cuarenta años, que vino a mí en busca de ayuda para una serie de síntomas físicos y psicológicos. En lo físico sufría de migrañas, artritis gotosa y alta presión

sanguínea. En lo psicológico, Jack almacenaba enfado durante semanas enteras antes de descargarlo súbitamente, con una intensidad que se aproximaba a la ira. También sufría de una fobia monosintomática muy particular. Todas las mañanas, cuando se ajustaba el cinturón de seguridad y carreteaba para el despegue, miraba varias veces por la ventanilla, nervioso, para asegurarse de que su avión aún tuviera puesta el ala derecha.

Como había sido piloto de la fuerza aérea por varios años antes de convertirse en aviador comercial, era muy experimentado y responsable. Nunca había pasado por una situación de emergencia que hubiera podido provocar su nerviosismo actual. Sin embargo, al despertar cada mañana, sólo podía preguntarse si ese era el día en que a su avión se le desprendería el ala.

Durante la terapia, Jack experimentó varias vidas pasadas, en una combinación de regresión clásica y flujo de momentos claves. En la primera sesión recordó haber sido vaquero en el Viejo Oeste. En esa vida murió aplastado por una roca que cayó sobre él, mientras cruzaba a caballo un paso de montaña. Al revivir la experiencia de muerte recordó la sensación sofocante. Prosiguiendo con la regresión, pasó a una vida diferente y a un segundo momento clave.

Descubrió que había sido un piloto de la fuerza aérea alemana, derribado en Alemania por el fuego de su propio bando, durante la Segunda Guerra mundial Los disparos de los suyos habían desprendido el ala derecha de su avión. Jack murió al caer a tierra el aparato mutilado. Al reexperimentar la muerte y la etapa entre dos vidas que le siguió, revivió también el terrible enfado y la frustración que había sentido ante el error que le costó prematuramente la vida, obligándolo a abandonar a su joven familia.

Después de ese proceso de regresión, Jack se sintió regocijado. como si le hubieran quitado un peso enorme. Ahora tenía una explicación para la angustia irracional que había experimentado en su vida actual. En el curso de dos semanas, tanto él como yo notamos que su fobia con el ala derecha había desaparecido por completo. Por fin pudo entrar en la cabina sin arrojar un vistazo aterrorizado al ala de su avión. El enfado provocado por lo inútil de esa muerte también le ayudó a comprender mejor el origen de su cólera frecuente.

En la segunda sesión decidimos explorar el origen de su artritis gotosa. Una vez en trance, Jack se deslizó inmediatamente a la regresión por flujo de momentos claves; recordó una vida previa en la que sufrió varias heridas bilaterales de rodilla, al chocar contra un cerco bajo. Como resultado de este accidente no sólo se despellejó ambas rodillas, sino que soportó graves infecciones y, con el tiempo, la atrofia de la parte inferior de las piernas. Jamás se recobró del todo y necesitó de cuidados por el resto de su vida. Enfadado y deprimido, tuvo una muerte prematura.

Se había establecido otra vinculación entre una molestia física actual y otra emocional.

Luego Jack recordó una vida antigua en la que un cuerpo de animal le había atravesado la cabeza, perforando el lóbulo occipital de su cerebro para salir por debajo del ojo derecho, el sitio de sus migrañas actuales.

Desde esa sesión Jack no ha tenido más migrañas. Aunque sólo el tiempo dirá si la terapia de vidas pasadas ha eliminado por completo esta molestia crónica, existe una notable mejoría en su nivel de bienestar. También su gota se ha aliviado. Y gran parte de su ira ha sido remplazada por serenidad. Desde que experimentó algunas de sus vidas anteriores, sus valores han cambiado; su perspectiva de la vida y lo que significa es ahora más amplia. Ahora que su miedo a morir empieza erosionarse, lo que antes lo enfurecía le parece tonto, pequeño, irrelevante. Es un resultado común a muchos pacientes que se han sometido a la terapia de vidas pasadas.

Selma es una mujer de cuarenta y cuatro años, dueña de una imprenta. Como Jack, sufría de más de una dolencia física crónica. Selma tenía una lesión cancerosa de la vulva que había sido extirpada varias veces, pero siempre volvía. Cuando vino a verme estaba aplicándose *en* la lesión una crema de quimioterapia, sin efecto alguno. Mientras analizamos su historia clínica y psicológica, Selma relató varios desafíos físicos y emocionales de *su* vida. Sufría de alergias, salpullidos en la piel y úlceras estomacales. A los once meses se había quemado gravemente el muslo izquierdo, en el que se le practicó uno de los primeros transplantes de piel realizados en *Nor*teamérica. Durante la niñez le efectuaron varias operaciones quirúrgicas en el muslo, hasta acumular quinientos puntos de sutura. Después de una

operación, a los catorce años, el organismo de Selma reaccionó finalmente a todos los productos farmacéuticos que habían pasado por él: estalló en un salpullido furiosamente rojo que le cubrió todo el cuerpo. Después de eso quedó debilitada en general, contrajo nuevas enfermedades físicas y adquirió intolerancia al sol. Por añadidura, el cáncer era herencia de familia. Su madre y su hermana habían muerto en los dos años anteriores: la primera, de cáncer cerebral; la otra lo experimentó en el páncreas. Y cuando era niña, Selma había *sido* objeto de abusos sexuales por parte de un tío.

Pese a sus muchos padecimientos físicos y emocionales, Selma se sometió a la terapia con la esperanza y la fe de que podría cambiar su vida. En la primera regresión se vio en la persona de un niño moreno, de trece años, al parecer habitante de una aldea feudal. Ingresó en esa vida en el momento de la muerte, cuando jinetes de armadura saqueaban y destruían su aldea. Un soldado le clavó la espada en el pecho y ella murió instantáneamente'. Su espíritu abandonó el cuerpo de inmediato. Entonces experimentó una maravillosa sensación de flotar, de paz y ,alivio al abandonar esa existencia terrenal.

Luego ingresó en una vida de siglos atrás, en Holanda, y relató que un familiar que vivía en la casa la había maltratado sexualmente. Reconoció a ese familiar como el tío que también en su vida actual había abusado de ella.

Los detalles de esos recuerdos pueden haber sido borrosos y fragmentados, pero el contenido emocional de los recuerdos era muy vívido y dramático para Selma, sobre todo el del abuso sexual anterior. Al terminar la sesión se sentía serena y compuesta, sobre todo al repasar la historia de abusos por parte del holandés que ahora era su tío. Selma experimentó gran alivio y claridad al poder relacionar esos detalles en un esquema mental de causa y efecto. Al descubrir este patrón, también pareció liberarse en parte del residuo emocional de esa traumática experiencia infantil. Ocho días después, cuando se *pre*sentó a la sesión siguiente, informó que su lesión cancerosa había mejorado. Aunque recalcitrante hasta entonces, se había reducido dramáticamente y estaba mucho menos sensible.

También informó que, mientras tanto, había soñado con una tía suya que había muerto quemada a los dieciséis años, mucho *antes* de que Selma naciera. Ella se parece mucho a esa tía; según los familiares y las fotografías, hasta tienen marcas de nacimiento en común. Como el sueño es también un método habitual para recordar vidas pasadas, analizamos ese sueño antes de continuar la sesión.

Ese día, durante la regresión, Selma recordó haber sido enfermera en Londres, en una gran sala de hospital, probablemente en el siglo XIX. Mientras hacía sus rondas, un soldado entró en el cuarto y le disparó en el estómago y el pecho. Esta sesión fue muy emotiva para Selma, que revivió la experiencia de muerte antes de comenzar a flotar. A partir de esa sesión su úlcera comenzó a mejorar. Una vez más experimentó lo que era, para ella, la liberación clarificante de causa y efecto.

Tanto Jack como Selma pudieron establecer las conexiones mente-cuerpo mediante el recuerdo de vidas pasadas. Ambos descubrieron que la terapia de vidas pasadas no sólo puede provocar la mejoría de un estado físico, sino también curar cicatrices emocionales. En la terapia de vidas pasadas. así como la mente cura al cuerpo, el cuerpo también puede ayudar a curar la mente.

Otros médicos se han puesto en contacto conmigo para relatar detalles clínicos de la experiencia de vidas pasadas en sus pacientes. El doctor Robert Jarmon, de Spring Lake, Nueva Jersey, me escribió porque tenía un paciente que, como Catherine, regresó espontáneamente a una experiencia traumática en una vida anterior*. Este paciente también se curó de sus síntomas. Este caso particular del doctor Jarmon ilustra también de qué modo los problemas físicos de vidas pasadas pueden trasladarse a la vida actual.

----

* El doctor Jarmon pensaba también que quizás él fuera el Robert Jarrod mencionado en *Muchas vidas, muchos sabios.* En trance hipnótico, Catherine, me había dicho que Robert Jarrod necesitaba mi ayuda. Yo no tenía idea de quién era él ni de cómo ayudarlo. Catherine nunca pudo suministrarme otras informaciones sobre él. Como hablaba en susurros, yo no estaba seguro de la ortografía del apellido y traté de reproducirlo fonéticamente. Aún estoy intrigado. Tal vez dijo. en realidad, Jarmon.

El doctor Jarmon había estado empleando la hipnosis para hacer adelgazar a una mujer judía de unos treinta y cinco años. Tras dos meses de terapia esta paciente comenzó a experimentar fuertes dolores en la zona abdominal inferior. Pensando que sus síntomas podían ser consecuencia de un embarazo

ectópico, anormalidad peligrosa en la que el feto se desarrolla en las trompas de Falopio en vez de hacerlo en el útero, la envió a un ginecólogo. La zona próxima al ovario derecho estaba dolorida e hinchada. La mujer había dejado de menstruar, pero no estaba embarazada. Todas las pruebas resultaron negativas.

Transcurridos cinco meses, los síntomas persistían. Durante una sesión de hipnosis, el doctor Jarmon, trabajando con ella sobre un problema psicológico, le indicó que "regresara al momento en que se inició su problema". El subconsciente de la mujer eligió el problema ginecológico.

El doctor Jarmon quedó estupefacto al oír que la mujer describía una escena de la Edad Media, en la que ella tenía diecinueve años y cinco meses de embarazo. Estaba a punto de morir porque "el bebé se hallaba fuera de lugar". Había allí un médico y un sacerdote.

"Empezó a hablarme como si yo fuera el cura", informaba el doctor Jarmon. "Le respondí. Luego repitió el *Acto de Contrición* de los católicos, palabra por palabra. Su respiración se hizo leve y describió su muerte."

Pero la mujer es judía. Cuando salió de la hipnosis no reconoció ninguna de las palabras que acababa de pronunciar. Nunca había oído hablar del Acto de Contrición, que los católicos usan para purgar sus pecados. Sus dolores abdominales habían desaparecido. Esa noche volvió a menstruar y el dolor no se ha repetido.

El componente espiritual de la terapia de vidas pasadas es también muy curativo. Cuando los pacientes comprueban personalmente que no se muere junto con el cuerpo, comprenden que, en realidad, tienen una naturaleza divina, que trasciende el nacimiento y la muerte. Con eso suelen crecer la voluntad de vivir, de curarse, y la fe de que la curación se producirá. Los pacientes descubren el poder mayor que existe en todos nosotros, el que nos ayuda a estructurar nuestra vida a fin de aprender y alcanzar nuestro potencial divino. Se tornan menos nerviosos, más tranquilos. Pueden encaminar más energías hacia el proceso curativo, apartándolas del miedo y el sufrimiento.

La terapia de vidas anteriores también parece desarrollar esos rasgos de fortaleza que parecen relacionarse con la buena salud, incluyendo una mayor resistencia a los efectos debilitantes de las enfermedades crónicas y un fuerte funcionamiento inmunológico. Esto favorece la felicidad, el sosiego y la tendencia a aceptar los obstáculos como desafíos y aventuras. Los pacientes que se han sometido a la terapia de vidas pasadas para aliviar problemas físicos conciben más esperanzas; viven más plena y gozosamente. Son más independientes. Duermen mejor. La depresión cede.

Dana asistió a uno de mis pequeños talleres de trabajo quejándose de un problema en la garganta. La sentía "llena de bultos", solía asfixiarse, sufría de infecciones respiratorias con frecuencia y estaba perdiendo la voz. En una regresión grupal recordó vívida y dramáticamente haber vivido como hombre en la Italia renacentista; allí le habían clavado un puñal en la garganta, aunque desconocía la causa de ese asesinato.

Después de esa experiencia en el taller, Dana pidió cita para verme en privado. En el consultorio relató que. cuando niña, había sido maltratada por ambos padres. Durante la hipnosis volvió a revivir la experiencia de muerte en la Italia renacentista, que entonces fue menos dramática. Esta reacción es típica. Cada vez que se revive una vida pasada la emoción se torna menos intensa y aumenta la posibilidad de obtener una mayor penetración psicológica de la experiencia.

Durante esa sesión, Dana descubrió que había sido asesinada porque guardaba un secreto importante, que otros temían que revelara. Ella no había divulgado esa información por temor a las consecuencias. En esa oportunidad Dana prosiguió hasta la etapa de revisión de esa vida, una vez que hubo vuelto a pasar por la muerte. Así comprendió que experimentaría opresiones de garganta y se pondría en peligro si no decía la verdad.

En la sesión siguiente, Dana ingresó en una vida que parecía desarrollarse en una isla del Pacífico, posiblemente en la Polinesia o Hawaii. Dana era una joven dotada de poderes psíquicos, que se dejaba absorber por la danza tribal. Tanto la absorbía que, cuando le encargaron vigilar una fogata, la descuidó. Cuando el fuego se extendió fuera de control, omitió avisar a su pueblo. Así quedó destruida la

comunidad en la cual vivía. Una de las víctimas fue la mujer que, en la actualidad, es la madre que la castigaba. El tema se reiteraba. Ella no informó cuando debía hacerlo.

Después de estas sesiones sus síntomas mejoraron. Más aun: adquirió una perspectiva más amplia sobre su madre. Pudo dar un paso atrás y ver en ella a alguien con quien había desempeñado diferentes papeles en muchas vidas. Como resultado le fue posible poner distancia con respecto a la tiranía de la situación abusiva de la vida actual, que la había herido tan profundamente. Esa parte de su pasado comenzó a asumir un papel *más* pequeño y de menor influencia en su presente. Dana aprendió también que debe decir la verdad, cualquiera que sea, ya sobre los abusos sufridos, ya sobre un detalle insignificante de la vida, pues los secretos son dañinos y hacen sufrir.

El proceso de curación que se presenta durante las sesiones de regresión no siempre lo abarcan todo. A veces es, simplemente, cuestión de descubrir el origen físico pasado de un dolor físico actual. El paciente que no necesita explorar asuntos emocionales complejos, como parte de la fuente de su molestia física actual, no lo hará durante la terapia de vidas pasadas. La curación puede ser simple y directa.

Los dolores de cabeza crónicos figuran entre los diversos padecimientos que responden especialmente bien a la terapia de vidas pasadas. Carole, mi esposa, sufría de migrañas premenstruales desde hacía muchos años. Todos los meses, con la exactitud de un reloj, la atacaban fuertes migrañas incapacitantes; con frecuencia debía pasar uno o dos días descansando, hasta que el dolor y la náusea se calmaban. Por añadidura, una lesión de cuello, sufrida en 1976 en un accidente automovilístico, no sólo exacerbó estos dolores, sino que le provocaban una migraña similar cada vez que servía una pelota en el campo de tenis o hacía ciertos movimientos con el brazo derecho por sobre la cabeza. Los períodos menstruales y los movimientos por sobre la cabeza precipitaban, invariablemente, un dolor de cabeza del tipo de la migraña. Los ginecólogos y los neurólogos decían que nada podía curar el problema y que sólo era posible calmar el dolor con medicamentos.

A fines del verano de 1988 Carole sufrió una serie de migrañas especialmente fuertes. La meditación, que a veces le calmaba el dolor, no aliviaba su severidad. *Como* ella no quería tomar drogas narcotizántes, pidió cita a un hipnoterapeuta para aprender técnicas hipnóticas con las cuales calmar el dolor. Yo había tratado una vez de hipnotizarla, pero nuestra intimidad impedía la distancia necesaria en una relación terapeuta-paciente.

Carole se dejó caer en estado de trance, sin ninguna expectativa. Tras un período de relajación y reducción de tensiones, el terapeuta le ordenó preguntarse por qué padecía esos dolores. Ante sus ojos pasó una escena. De pronto Carole se vio huyendo de la turba. Era un pobre campesino, vestido con sucias ropas de lona parda o negra.. La época se remontaba a unos mil años atrás y la escena se desarrollaba en algún sitio de Europa Central. La muchedumbre la alcanzó y comenzó a apalearla, castigándola por creencias y herejías inaceptables. Recibió un golpe por sobre el ojo izquierdo. el punto en que su migraña era más fuerte. De pronto, en la oficina del hipnoterapeuta, Carole comenzó a experimentar ese dolor punzante sobre el ojo izquierdo, desde donde se extendió rápidamente a todo el lado izquierdo de la cabeza. Carole comprendió que había muerto como consecuencia de esos golpes. El terapeuta dijo:

—Usted ya no necesita este dolor; deje que pase.

De inmediato el dolor desapareció.

No hay modo de probar si esto era en realidad un recuerdo de vidas pasadas o no, pero desde esa sesión Carole no ha sufrido ninguna migraña incapacitante. Las fantasías y las ensoñaciones no curan síntomas tan graves. Con frecuencia, la terapia de vidas pasadas sí.

Tricia era una ingeniera de veintiocho años, que sufría de dolores en la articulación temporomandibular, migrañas y rigidez de cuello. Recordó una experiencia de muerte, en algún valle del Asia Menor, en el año 893 a. de C. En esa época había llevado una vida muy apacible y feliz, *que* me describió con todo detalle. Cuando le pedí que se mirara los pies, describió las sandalias que calzaba. A continuación pasó a otra vida en la que también era hombre y vivía en una cueva de Grecia. Esta vez, cuando le pedí que describiera su calzado, llevaba sandalias de un estilo totalmente distinto. Tricia describió a un guerrero que estaba de pie ante ella, con una espada. El guerrero le atravesó la cara.

Al reexperimentar su muerte, Tricia me dijo que el dolor que sentía en ese momento era muy similar a las migrañas que sufre en esta vida.

La rigidez de su cuello y el dolor de la mandíbula mejoraron gradual y significativamente después de su regresión. Las migrañas han disminuido, Iiberándola de la necesidad de tomar medicamentos.

Esta posibilidad de liberarse de los medicamentos puede ser tan importante como la desaparición del dolor en si. Alberto, médico especializado en radiología, sufría graves dolores de espalda y espasmos desde hacía muchos años. Los tratamientos médicos no habían podido aliviar el fuerte dolor. Si Alberto no hubiera tenido una personalidad tan fuerte y positiva, habría podido sucumbir fácilmente al potencial aditivo de los potentes calmantes que necesitaba durante los agravamientos de su espalda.

Después de caer en un relajado trance, Alberto descubrió dos vidas pasadas en las que había sufrido heridas mortales en la espalda. Una fue especialmente reveladora. Cuando era soldado, varios siglos atrás, había muerto dolorosamente en un campo de batalla europeo; al recordarlo volvió a experimentar el dolor entumecedor de la herida fatal. La situación de esa herida correspondía exactamente con la fuente de sus dolores actuales. Después de la regresión sus dolores y espasmos mejoraron rápidamente.

Una vez más, mente y cuerpo se habían unido para facilitar la curación. En el caso de Alberto, el resultado fue más focalizado que en muchos de los otros casos aquí descritos. Alberto vino para aliviarse de su dolor de espalda y logró su objetivo.

Aunque sus resultados fueron muy específicos, aun así tuvieron una amplia influencia en su vida. Como resultado de su terapia de vidas pasadas, Alberto pudo dejar de tomar los poderosos calmantes que hasta entonces eran su única fuente de alivio.

Betty fue otra paciente que utilizó la terapia de regresión para poner fin a su dependencia de medicamentos. Sufría de asma, alergias y debilidad del sistema respiratorio desde la infancia. Necesitaba inyecciones de adrenalina, dosis de esteroides y otras medicinas para controlar sus ataques y síntomas. Parecía destinada a pasar el resto de su vida acosada por esos terribles ataques de asma, dependiendo de los medicamentos sólo para respirar. Su personalidad y las circunstancias de su vida eran distintas de las de Alberto; se había vuelto adicta hasta a un descongestivo nasal.

Durante la terapia de regresión empezó a sofocarse y a jadear. Me relató que la estaban quemando en la hoguera, hacia fines de la Edad Media. El humo lo llenaba todo; se le estaban quemando los pulmones. Por fin Betty salió flotando de su cuerpo y quedó suspendida por sobre él y la multitud, observando la horrible destrucción de su cuerpo entre las llamas.

Después de la regresión, su asma mejoró casi de inmediato. Aún me maravilla que síntomas tan graves, que la habían paralizado durante toda su vida, pudieran resolverse literalmente de la noche a la mañana. Me parece milagroso. Sin embargo así fue, junto con la mayoría de sus otras alergias. Después de su experiencia Betty dejó muy pronto el descongestionante adictivo, sin experimentar como consecuencia más que una mínima congestión. No sólo desapareció la dolencia, sino que la calidad de su vida mejoró incalculablemente. Sus miedos disminuyeron de modo notable.

Betty no es la única de mis pacientes que se ha curado del asma o problemas respiratorios crónicos mediante el recuerdo de una experiencia de muerte que incluye el abrasamiento de los pulmones *o* la sofocación. Como las migrañas, el asma, las infecciones respiratorias y las alergias son dolencias físicas de la vida actual que parecen originarse en experiencias sufridas en vidas previas. Los traumas físicos pasados parecen dejar residuos físicos en el presente.

Lacey era una profesora de secundaria, de unos cuarenta y ocho años, que tenía una larga historia de asma y miedo al agua. Durante nuestra primera sesión fue directamente a una escena de muerte y se encontró en una niña de ocho o nueve años, que caía de Un acantilado y se ahogaba. Su experiencia más vívida de ese hecho era Sensorial: el frío y la asombrosa profundidad del agua. Muy pronto comenzó a flotar apaciblemente fuera de su cuerpo. A Continuación se encontró recordando una vida en la que había sido una esclava de once o doce años, en el antiguo Cercano Oriente. En esa vida su tarea consistía *en* ayudar a hacer ladrillos con heno o paja mojados. Lacey murió a esa edad, al caer sobre ella un carro de paja mojada que la sofocó. Al recordar la experiencia de muerte, relató la agonía, el pánico y el terror que

experimentó al descubrir que ya no podía tomar aliento. Esa experiencia de muerte fue muy distinta de la primera. Desde esa Sesión su estado asmático ha mejorado notablemente, a tal punto que, por primera vez en su vida, pudo pasar por toda una temporada de alergias sin tomar medicación alguna ni experimentar síntomas.

Anne, enfermera de terapia intensiva, se alivió de sus alergias respiratorias con el recuerdo de una vida anterior que surgió espontáneamente durante unas vacacio*nes.* Mientras exploraba París con su esposo. por primera vez, comenzó a sentirse nerviosa sin motivo visible. Al aumentar su nerviosismo cayó también en la cuenta de que, de algún modo, podía orientarse por el distrito histórico que estaba explorando. Le era fácil recorrer sus giros y recodos. De pronto, al virar en una esquina, vio una pequeña plaza al final de la calle y tuvo una sensación de algo ya visto. Se vio quemada en la hoguera, varios siglos antes, por sus poderes de curación psíquica.

Entonces Anne vino a mí consultorio para explorar esa experiencia con terapia de hipnosis. En el marco de la terapia estructurada, Anne recordó el calor quemante y cómo había muerto al inhalar el humo denso que surgía con él. No eran sus alergias respiratorias recurrentes lo que la había inducido a buscar terapia, sino el recuerdo espontáneo. Pero esta enfermera me reveló, más adelante, que sus alergias presentaban una notable mejoría tras haber explorado ese recuerdo.

Otro de los pacientes del doctor Jarmon, una ejecutiva de cincuenta y un años, se sometió a la hipnosis para buscar el origen de sus problemas respiratorios. Se llamaba Elizabeth.

—Ahora quiero que regrese a una escena vieja —le indicó el doctor Jarmon—. Quiero que vuelva a la primera vez en que experimentó la imposibilidad de respirar, la sensación de no poder tomar aliento. Cuando vea esa escena. descríbala.

Elizabeth se echó a temblar e hizo una mueca de dolor.

“Allí está —dijo el doctor Jarmon—. Quiero que se mire los pies. ¿Qué calzado lleva?

—Zapatos oscuros -informó ella con voz infantil-.

— Zapatos de anciana.

El doctor siguió ahondando.

¿Dónde está usted? ¿Qué hace?

—coso. Pero sé lo que va a pasar. Va a estallar un incendio. —Elizabeth tartamudeó y empezó a toser. Su respiración se tornó rápida y leve. —Arden... los trapos amontonados en el rincón.

Elizabeth se describió como una muchacha de dieciséis años llamada Nora, que vivía en Sterling, Massachusetts, en 1879. Nora trabajaba en una fábrica de camisas. Era sorda, no sabía hablar y usaba aparatos en las piernas. Trabajaba en esa fábrica desde los doce años.

“¡Humo... llamas! —tosió--, Están tratando de apagarlo... a golpes. Lo golpean. Alguien arroja agua, pero no hay suficiente —exclamó. Su respiración se hizo muy dificultosa. —Todo el mundo está tratando de salir —balbuceó.

— ¿Y usted? ¿No trata de salir? —preguntó el doctor Jarmon.

—No puedo —respondió ella—. ¡Nadie me ayuda!

— ¿Por qué necesita ayuda?

—No puedo caminar... Tengo aparatos en las piernas —exclamó Elizabeth, sofocada—. Ni siquiera me ven. Estoy allí. No puedo respirar. No soporto más —barbotó.

De pronto quedó laxa. Después de varios minutos en tenso silencio, el doctor Jarmon le pidió que describiera la escena.

—¿Sigue el incendio? —preguntó.

—Sí... pero yo descanso.., estoy muerta... todavía enferma... debo descansar. Algunos necesitan más descanso que otros. Pero está bien. Ahora hay paz.

Los problemas respiratorios de Elizabeth desaparecieron tras la regresión a su muerte en el incendio. Perdió el miedo a sofocarse que había tenido toda la vida. Sus valores y su existencia cambiaron dramáticamente.

Todos estos casos y muchos otros demuestran que hay algo más, aparte de la mayor fuerza originada en la clara conciencia de nuestra divinidad inherente, del elevado poder que nos guía a través de la vida. Hay algo mas. aparte del fortalecimiento del sistema inmunológico que se logra al vivir la experiencia más a fondo, con más gozo, con robustez y potencia. También existe la recuperación al comprender las verdaderas raíces de nuestros síntomas. nuestros miedos, incapacidades y dependencias.

Cuando se ven y experimentan las razones centrales, cuando se las comprende y resuelve, los síntomas desaparecen. Las enfermedades mejoran. La astilla ha sido arrancada y el dolor ya no existe. El drama recurrente ha terminado, por fin, y el baile concluyó. No hay necesidad de proyectar. de defender y anestesiar, de utilizar drogas, de seguir enfermos. Tal vez por eso la terapia realizada en ese estado, desde una perspectiva más alta, parece ser sumamente efectiva. El aprendizaje se produce a un paso muy acelerado. A veces no es necesaria siquiera la regresión a la infancia o a una vida pasada. Cuando se hace terapia en un estado relajado, meditativo, más elevado, el aprendizaje. la asimilación y la mejoría suelen producirse con bastante celeridad.

Los beneficios de este estado "elevado" se pueden experimentar en otros tipos de terapia, aparte de la de vidas pasadas. He estado incorporando algunos de sus elementos a la psicoterapia tradicional con algunos de mis pacientes no regresivos. Indico al paciente que cierre suavemente los ojos y que aspire hondo unas cuantas veces, dejando que el cuerpo se relaje por completo. Luego conversamos terapéuticamente. La visión del paciente no se dirige hacia afuera, sino hacia adentro. Hay menos imágenes y pensamientos que distraigan. La concentración se focaliza. Se puede llegar al subconsciente e influir sobre él de una manera positiva, que lo cure.

Con frecuencia el paciente experimenta imágenes visuales que acompañan a los pensamientos y emociones repasados. Estas imágenes parecen ser muy importantes

relacionarse de modo directo con los síntomas o los bloqueos que el paciente experimenta. *Analizamos* e integramos el significado de estas imágenes, ya sean simbólicas o fragmentos de recuerdos reales. Eso acentúa el aprendizaje y la mejoría clínica.

Evelyn padece una forma especialmente virulenta de cáncer de mama premenopáusico que ha hecho metástasis. Apenas dos años antes de que se efectuara el diagnóstico Evelyn experimentó una grave reacción de duelo al morir su hermana de cáncer. Cuando vino a verme ya había pasado por muchas aplicaciones de radiación y quimioterapia Se había sometido a una menopausia quirúrgica a *fin* de privar al cáncer de influencias hormo*nales.* Estaba abatida y empezaba a perder las esperanzas; su curso clínico iba pendiente abajo.

En estado hipnótico remendamos algunos viejos problemas familiares. En ese estado de hipnosis, superconsciente Evelyn se encontró con su hermana fallecida. Conversaron, se abrazaron y se expresaron un mutuo amor, sabiendo que "siempre" estarían unidas de algún modo. Evelyn comprendió que su hermana no había muerto, que no había hecho sino abandonar el cuerpo.

A Continuación *visualizó* luces como rayos láser que atravesaban sus tumores purificando el cuerpo y agregando una gran carga de energías a su Sistema inmunológico, Espíritus guía se presentaron para ayudar con los disparos de láser.

Evelyn comenzó a mejorar. Aumentó de peso y entró en remisión. Recuperó las esperanzas; luchaba por vivir. Su dolor y su depresión desaparecieron rápidamente. El gozo y la paz retornaron a su vida.

¿Se debió su mejoría a la hipnosis y a las visualizaciones Curativas? El curso cronológico sugiere una correlación. También hubo otros factores. Los oncólogos pudieron utilizar mayor cantidad de quimioterapia, pues ella se sentía mejor y más fuerte. Tal vez el aumento de medicación fue el factor crucial. Sin embargo, sin la hipnosis y las visualizaciones, no podría haber tolerado las mayores dosis de poderosas drogas quimioterapéuticas.

En un estudio publicado en *The Lancet,* prestigioso periódico de Gran Bretaña especializado en medicina, ciertos médicos investigadores descubrieron que una combinación de dieta, ejercicio y técnicas reductoras de tensiones puede revertir el bloqueo de las arterias coronarias. Los cambios de dieta y el ejercicio no bastaban, por sí, para revertir las enfermedades cardíacas. La reducción de tensiones era un factor necesario, más importante de lo que se creía en un principio.

El doctor Claude Lenfant, investigador del Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre de Bethesda, Maryland, afirmó que estos cambios en el estilo de vida ‘pueden comenzar a revertir hasta las enfermedades más serias de las coronarias después de un solo año, sin el empleo de drogas para reducir el colesterol”. Las técnicas de relajación son muy importantes.

“Este hallazgo sugiere que las recomendaciones convencionales.., pueden ser suficientes para prevenir las enfermedades cardíacas, pero no para revertirlas”, comentó el doctor Dean Ornish, que coordinó la investigación”.

En otro estudio realizado sobre más de mil víctimas de ataques cardíacos, ciertos investigadores de la Universidad de Stanford presentaron un informe en el Congreso Internacional de Medicina Conductista. que se celebró en Upsala, Suecia. Descubrieron que la ansiedad, el miedo, la hostilidad y el enfado son características psicológicas que predisponen a la gente a un segundo ataque cardíaco. Lo interesante es que la ansiedad y el temor parecen mas perjudiciales para las mujeres, mientras que la hostilidad y la cólera dañan más a los hombres.

Para eliminar tensiones, estrés, miedos y fobias *se* emplean la relajación, la visualización, la imaginería y la regresión, de una manera holística: las ramificaciones de la salud parecen interminables.

Necesitamos investigar mejor el continuo del cuerpo-mente-cerebro-sistema inmunológico. ¿ De qué modo las actitudes y los estados de ánimo especiales ayudan a prevenir, mejorar y a veces curar adicciones, enfermedades crónicas, cánceres, dolencias cardiacas o autoinmunológicas y otros males?

Según mi experiencia y la de muchos otros médicos. la terapia de regresión y la visualización hipnótica pueden transformar la mente para llegar a esos estados curativos. Estos métodos se pueden usar en conjunción con los enfoques médicos y los medicamentos tradicionales. No se excluyen mutuamente, por cierto, tal como lo demuestra el tratamiento de muchos de los pacientes nombrados en este capítulo.

He aquí un último ejemplo. Frances, una mujer de unos cuarenta y cinco años, recurrió a mí para elaborar algunos asuntos de relaciones. Recientemente le habían diagnosticado dos masas en la mama derecha. Las masas estaban decididamente identificadas como sólidas y estriadas; no eran las cístulas llenas de fluido que vienen y van en diferentes etapas del ciclo menstrual. En la entrevista preliminar tomé nota de la historia clínica y psicológica de Frances y establecimos una segunda cita.

Frances se presentó a esa segunda entrevista en un estado de agitación. Había consultado a un oncólogo por los bultos que tenía en el pecho, que eran posiblemente cancerosos. Cuando el oncólogo trató de efectuar una biopsia de aguja en las masas, Frances se desmayó. Los médicos decidieron que deseaban extirpar quirúrgicamente las dos masas: Frances estaba muy preocupada, no sólo por la posibilidad de que resultaran cancerosas, sino también porque había tenido una mala experiencia anterior con la anestesia general, similar a un caso cuasi-muerte. y temía que se repitiera.

Durante nuestra sesión hicimos un trabajo de visualización con luces curativas, tal como lo había hecho con Evelyn y con muchos otros pacientes. Le di a Frances la cinta grabada con una meditación relajante y curativa, sugiriéndole que hiciera el mismo trabajo en su casa. Luego acordamos otra cita para la semana siguiente. En esa tercera oportunidad Frances tenía algo asombroso que contarme. Un lunes por la mañana se había presentado para operarse. según lo planeado. Como parte de los preparativos para la cirugía. el radiólogo le tomó una última radiografía de mama.

Al observar la película descubrió que los bultos, presentes en un examen anterior tomados apenas tres días antes, habían desaparecido por completo.

El sorprendido médico ordenó de inmediato una mamografía de emergencia. El resultado fue el mismo. No había bultos.

Mientras Frances yacía en la mesa de operaciones, con una aguja intravenosa en el brazo, su radiólogo anunció al cirujano los resultados de los análisis y le mostró los datos.

El cirujano de Frances dijo al radiólogo que deseaba operar igual. basándose en la última serie de radiografías.

Los dos médicos mantuvieron una discusión frente a la paciente sedada, que esperaba en la mesa de operaciones. El cirujano era recalcitrante y se negaba a creer en la nueva evidencia, aunque el radiólogo, profesional responsable, demostraba con dos pruebas independientes y muy fiables que los tumores de Frances habían desaparecido.

Por fin la paciente tomó el asunto en sus manos.

—Allí no hay ningún bulto —dijo—, así que me voy a casa.

Más adelante me envió el siguiente mensaje en una tarjeta.

Gracias por la cinta de regresión meditativa. Soy “prueba viviente” de que las luces curativas dan resultado. Hoy experimenté un milagro al hospitalizarme para mi operación. Ambos tumores habían desaparecido entre el viernes y el lunes. ¡Estoy ciento por ciento curada! (asombroso y potente, ese asunto de la “luz blanca”).

¡Ahora todos mis amigos y parientes creen también y quieren copias de la grabación! todos los escépticos y dubitativos, incluido mi esposo. comienzan a prestar oídos al valor de la meditación, etcétera. Siempre recordaré este Hanukkah como “punto decisivo” decisivo de mi vida”. ¡Y siempre celebraré el “Festival de las Luces” con un nuevo significado! P.D.: Ansío tener experiencias aun más maravillosas hacia la SALUD.

Las experiencias de Frances pueden ser mucho menos extraordinarias de lo que se piensa.

El poder transformador de las actitudes mentales, inducidas por la regresión hipnótica a vidas pasadas y la visualización, puede ser de real uso práctico para quienes ejercen la medicina tradicional. Son fuerzas seguras y muy curativas, sin efectos colaterales, pues se trata de fuerzas básicamente espirituales e intuitivas en su naturaleza. Es, en realidad, medicina holística.

Curación de relaciones turbulentas

Dan, un ejecutivo de aproximadamente treinta y ocho años, llegó a la terapia por diversos motivos, uno de los cuales era su relación con Mary Lou, apasionada, pero turbulenta. Dan es un italo-norteamericano de Boston, inquieto, inteligente e idealista. Mary Lou proviene de Carolina del Sur y posee una cultura y una educación religiosa muy diferentes. Ambos comenzaron con una fuerte atracción mutua, inmediata y apasionada. En eso no tenían problemas.

El problema se inició con los coqueteos de la muchacha. Cuando Mary Lou tomaba una o dos copas perdía el control sobre su conducta, generalmente estricta. Entonces disfrutaba abrazando a los hombres de sus amistades, les tocaba el pelo, les frotaba el cuello y los besaba al llegar y al despedirse. Sin embargo, eso era todo; nunca se comportaba de modo provocativamente sexual. No tenía ningún amorío; sólo coqueteaba, y siempre en público.

Dan se enloquecía. Se enfadaba, le gritaba, le exigía que se respetara más, que actuara con más decoro. Apenas podía dominar su enojo. Su reacción emotiva trascendía el concepto del machismo o del orgullo masculino y la posesividad de su cultura. La ira de Dan iba más allá de cualquier reacción personal que hubiera tenido previamente con otras mujeres. Tenía en su haber un matrimonio terminado en divorcio, muchas aventuras casuales y varias relaciones prolongadas, pero con las otras mujeres nunca había experimentado nada como esa cólera.

Dan y yo dedicamos varias semanas a hablar de su enfado. Un jueves por la tarde se presentó a su consulta hirviendo de cólera. ¡Ella lo había hecho otra vez! Durante una cena, Mary Lou había coqueteado con uno de sus amigos comunes. Dan tenía ganas de "romperle el alma" Mary Lou se atemorizó.

Los dos eran profesionales por lo demás sofisticados y maduros, pero ella no podía dejar de beber, coquetear *o* provocarlo, mientras que él se convertía siempre en un toro furioso, cuya reacción resultaba muy desproporcionada al "delito".

Por treinta minutos Dan y yo hablamos de la fiesta, de la conducta de Mary Lou y de la suya propia. Al repasar mentalmente la escena, él no pudo dominar su cólera.

— ¿Por qué sigue haciendo eso? —rabiaba, golpeando el escritorio con el puño—. ¿Qué es lo que busca? ¿acabar con la relación?

Significativamente, Mary Lou estaba dispuesta a adoptar la religión de Dan en bien de sus relaciones. Y habían comenzado a planear la boda.

Dialogando no llegábamos a ninguna parte. De nada servía dar rienda suelta a sus enfados, sus miedos y otros sentimientos, pues el reservorio de sus emociones estaba demasiado lleno. Cuando le hice una sugerencia, él se mostró dispuesto:

—Tratemos de llegar a la verdadera fuente, a la raíz de sus relaciones. Tal vez usted haya tenido una novia como Mary Lou. Tal vez haya algo más profundo. Averigüémoslo.

Dan se dejó hipnotizar: pronto estaba en un profundo trance hipnótico. Le dije que permitiera a su mente recordar las raíces del problema en sus relaciones, regresar a las causas.

Nunca sé qué esperar cuando utilizo ese enfoque no directivo. Por muchos pacientes que haya sometido a la regresión de este modo, los resultados aún me inspiran sorpresa y humildad.

Su cuerpo, que en el trance había quedado muy relajado y apacible, volvió a ponerse tenso. Parecía estar escuchando algo.

—Oigo a mi primo .—susurró ese ejecutivo triunfador—. ¡Lo veo! Está vestido con una túnica blanca y tiene una barba oscura. Con él está mi tío. Me están hablando.

Tanto el tío como el primo habían muerto muchos años antes.

"¡Me dicen que la deje! Me dicen: "Déjala. Ella necesita desarrollarse, superar sus actitudes y sus impedimentos. Pero esto es por su bien, por su desarrollo, no por ti o por tu comodidad. Es una prueba de amor. Después podrá volver a tí, cuando haya superado sus rasgos negativos"

Había más.

"Ahora te mostraremos" -dijeron los familiares.

De pronto, Dan vio con asombro y horror una serie de vidas pasadas con su amante, que desfilaban ante los ojos de su mente.

— ¡La estoy apuñalando con una larga daga! —observo, angustiado—. Me ha sido infiel y en mi cólera la he matado.

Esto ocurrió alrededor del siglo VII u VIII, mientras él era un guerrero, uno de los primeros seguidores de Mahoma.

Dan también había matado a Mary Lou en otras dos vidas antiguas. En algunas otras la abandonó, generalmente en situaciones horribles o peligrosas. Por ende, ya la había matado tres veces y abandonado varias más, pero Mary Lou continuaba surgiendo en cada vida nueva como un fénix, dispuesta a repetir el mismo libreto.

En total, Dan encontró a Mary Lou en ese modelo reiterativo en seis vidas, por lo menos. Eran sólo aquellas en que él, siempre el hombre de la pareja, la mataba o rechazaba, y ella era la mujer. En regresiones posteriores descubrimos que los dos habían mantenido también otras relaciones familiares, de amistad o enemistad, con los sexos y los papeles a veces cambiados.

La ira y el enfado de Dan desaparecieron por completo. En menos de una hora sintió más amor y mas ternura hacia Mary Lou que la que había podido sentir y expresar desde el comienzo mismo de su relación en esta vida.

Más adelante habló con Mary Lou sobre la sesión de regresión y trató de "dejarla". Ella no quiso, estaba dispuesta a hacer todo el trabajo necesario desde dentro de la relación, sin cortar físicamente el vínculo. Dan comprendió que "dejarla" no significaba necesariamente "apartarla". Había muchas otras maneras de hacerlo.

También comprendió, al revelarse este y otros patrones de vidas pasadas, que su "guerrero" necesitaba más de la fuerza que proviene del amor, la compasión, el esclarecimiento y la comprensión. Necesitaba la fuerza originada en la sabiduría, la esperanza y la fe, y menos de la pseudofuerza del enfado y la ira.

Comprendió también que su tío y su primo aún vivían, aunque sus cuerpos hubieran muerto. Ahora sabía, en el fondo del corazón y hasta en los huesos, que él tampoco moriría jamás.

Mary Lou y Dan se casaron en el curso de un año. Desde entonces hasta el momento de escribir esto han pasado dos años. El patrón turbulento nunca se repitió. Él ha dejado de comportarse de manera acusatoria para con ella y Mary Lou ya no lo provoca. La comunicación entre ambos es mucho mejor que en los días dorados en que se conocieron, porque han aprendido una importante lección sobre el enojo. Han comprendido lo destructivos que pueden ser los patrones negativos, además de duraderos. Ahora, en cuanto alguno de los dos percibe un problema, por pequeño que sea, lo discuten y tratan de resolverlo. Como pareja, Dan y Mary Lou tienen realmente la capacidad de comunicarse gozosa, profunda e íntimamente.

Algunas de las experiencias más difíciles y estimulantes de la vida se presentan dentro de las relaciones y de la familia. Allí también algunas de las más plenas y afectuosas. Vivimos en el cuerpo y nos expresamos a través de nuestras relaciones. Así es como nos comunicamos los humanos. Es nuestro método primario para aprender y evolucionar.

A lo largo de mi experiencia he descubierto que muchos de los conflictos graves y crónicos que los terapeutas encuentran en la terapia de pareja, conyugal o familiar, en realidad tienen sus raíces en vidas anteriores. La terapia que explora otras vidas, además de la actual, puede resolver relaciones conflictivas

que resultan resistentes a las técnicas habituales, como ocurría con Mary Lou y Dan. Cuando buscamos la raíz del problema o expandimos el tratamiento más allá del limitado período de la relación actual, se puede minimizar y hasta evitar el sufrimiento. Con frecuencia, el enojo, el odio, el miedo y muchas otras emociones y conductas negativas que se manifiestan en las relaciones actuales pueden haber tenido sus comienzos siglos atrás.

Diana, una adinerada mujer de cuarenta años, oriunda de Filadelfia, vino a verme por su depresión crónica. Al avanzar en la terapia me convencí de que la raíz de su infelicidad como mujer estaba en una relación tumultuosa y perpetuamente hostil con su hija.

Mi paciente había experimentado una instantánea antipatía por esa hija desde el momento mismo en que alzó en los brazos a la recién nacida. Al nacer sus otros tres hijos no había experimentado esas emociones inquietantes; por el contrario: esos nacimientos se habían caracterizado por la alegría y el regocijo. Diana quedó perpleja ante su inmediato rechazo de Tamar, que por entonces tenía dieciocho años. Cuando comenzó la terapia las dos eran archienemigas desde hacía casi dos décadas. Su relación estaba salpicada de disputas frecuentes y violentas, que generalmente comenzaban por algo trivial.

Durante la terapia de regresión, Diana reveló que había sufrido una conmoción hemorrágica por la que estuvo a punto de morir justo antes de nacer Tamar. Se recordó flotando fuera de su cuerpo, mientras el esposo, con pánico, corría en busca de los médicos. Luego había experimentado un clásico episodio de cuasi-muerte.

Pensé que, después de esa sesión, las relaciones mejorarían. Tal vez la paciente alimentaba un odio inconsciente o subconsciente hacia esa hija porque su nacimiento había estado a punto de matarla. Ese recuerdo de regresión podía haber proporcionado la catarsis necesaria para desechar las emociones negativas.

Sin embargo, en la siguiente sesión Diana informó que su vida con Tamar continuaba siendo tan tormentosa como antes. Intentamos nuevamente la terapia de regresión, esta vez con más éxito. Los recuerdos de Diana revelaron que esa vieja animosidad, compartida por madre e hija, *no* tenía su origen en la experiencia del nacimiento, sino en una vida pasada. En ella Diana y Tamar no habían sido parientes, sino archirrivales que competían por el amor de un mismo hombre. El hombre en cuestión era ahora el esposo de Diana y el padre de Tamar.

Obviamente las archirrivales continuaban combatiendo en sus encarnaciones actuales.

Las relaciones entre madre e hija mejoraron un poco después de este recuerdo de la competencia en una vida anterior. Diana no habló con Tamar del episodio, pues no le resultaba fácil compartir esa experiencia tan fuera de lo común. Pero cuando Tamar se sometió a una regresión a vidas pasadas con otro terapeuta, en otro estado, *regresó a la misma vida anterior con los mismos detalles.* Entonces Diana quedó tan impresionada que reveló a su hija su propia experiencia.

Con esa nueva percepción, asombrosa e iluminadora, la relación entre ambas trascendió finalmente el libreto fijo de interminable competencia y hostilidad. Ahora Diana y Tamar son buenas amigas.

En una soleada y húmeda mañana de octubre partí hacia la oficina, después de ayudar a poner a Amy, mi hija, camino a la escuela. Al salir me despedí de Carole con un abrazo.

—No te olvides de trabajar en el capítulo de las relaciones —me recordó.

Habíamos pasado el fin de semana conversando de a ratos sobre las relaciones íntimas y la terapia de pareja. analizando el efecto de los vínculos establecidos en vidas pasadas sobre la relación actual. Carole sabía que yo pensaba pasar un rato, al terminar la jornada, anotando nuestros pensamientos y conclusiones.

A las once entró mi único paciente “nuevo” del día. Se las había arreglado para convencer a mi secretaria de que la pasara al tope de mi lista de espera; por fin era el día de su consulta.

Después de atenderla me quedé pensando en que no existen las coincidencias.

Martine, de treinta años, madre de dos hijos, dijo que su único problema era un “horrible” matrimonio de siete años. Su niñez había sido feliz y aún mantenía con sus padres una relación

maravillosa. Sus hijos, una niña de cuatro años y un varón de dos, eran sus alegrías. Le gustaba su casa y tenía muchos amigos. Disfrutaba de su empleo en el consultorio de un dentista.

Sin embargo Hal, su marido, se mostraba constantemente crítico, exigente y negativo. Encontraba fallas en cuanto Martine hacía y no perdía la oportunidad de criticarla o desmerecerla. Era para ella como un peso muerto, un anda atada a su cuello; empero, ella insistía en tratar de que el matrimonio funcionara. Ya se habían separado varias veces; dos, durante el segundo embarazo. En esa ocasión Martine no quería tener otro hijo. pero él "presionó y presionó". Y luego la abandonó. Volvió al tiempo, abrumado de remordimientos, pero pronto la dejó otra vez.. Martine parecía aceptar pasivamente la situación, la conducta de Hal y sus ultimátum. La psicología individual y de pareja no había mejorado en absoluto la discordia conyugal.

Varias semanas antes de nuestra sesión en el consultorio, Martine había asistido a un taller de trabajo que yo presenté en Miami. En él enseñé a un grupo de unas doscientas personas a visualizar y a experimentar regresiones estando en estado hipnótico. Por dos veces llevé a todo el grupo en un viaje por vidas pasadas. Ellos mantenían los ojos cerrados y los cuerpos totalmente relajados, mientras mi voz los llevaba a recordar detalles de la infancia y luego más allá, hasta los recuerdos de una vida anterior.

Durante esos ejercicios Martine había llegado a un estado de profunda relajación. Se sentía serena y apacible. Recordó su infancia en esta vida, pero no fue más allá. No tenía ningún recuerdo de vidas anteriores. No veía nada.

Martine había comprado una cinta grabada para usar en su casa. Contiene mi voz dirigiendo ejercicios de relajación y regresión. (El Apéndice de este libro posee una versión escrita modificada.) Cuando Martine escuchaba la grabación en su casa podía relajarse profundamente y, a veces, hasta se dormía. Pero no tenía éxito alguno en el recuerdo de vidas pasadas.

En mi consultorio tomé la historia clínica y psicológica de Martine; luego la hipnoticé hasta un nivel profundo. A diferencia de lo experimentado durante el taller de trabajo o mientras escuchaba la grabación, entonces pudo responder a mis preguntas y yo la guié más cuidadosa y específicamente. Cuando pedí a Martine que buscara un recuerdo agradable en su infancia, retrocedió con facilidad a su quinto cumpleaños.

—Veo a mis padres y a mis abuelos. Hay muchos regalos alrededor. —Martine sonreía al rememorar aquello. Obviamente era un recuerdo muy feliz.— Mi abuela hizo la torta de chocolate que hace siempre. La puedo ver.

—Abra algunos regalos para ver qué ha recibido —le sugerí.

Ella, encantada, retiró algunas envolturas brillantes y se encontró con ropas, una muñeca nueva y mucho más. En su cara radiante era visible la alegría de una niña de cinco años. Decidí continuar.

—Ya es hora de retroceder más, hasta un momento en que usted haya vivido con su esposo o con cualquier otro miembro de su familia. Retroceda hasta el momento en que surgen los problemas conyugales que tiene ahora.

Inmediatamente Martine frunció el entrecejo. Luego rompió en pequeños sollozos gimoteantes.

—Tengo mucho miedo. Está oscuro, muy oscuro. No veo nada. Tengo miedo. Está pasando algo terrible.

Su voz era aún infantil. Pensé que Martine estaba en algún vacío, entre dos vidas. Pero ¿por *qué el* miedo? Me sentí confundido.

—Voy a darle toques en la frente, contando hacia atrás, de tres a uno. Cuando yo diga uno, usted verá dónde se encuentra.

Dio resultado.

—Soy una niñita. Estoy sentada ante una gran mesa de madera, en un cuarto grande. No hay muchos muebles en la habitación en realidad, sólo la mesa. Como de un cuenco. Es como avena. Tengo una cuchara grande.

— ¿Cómo se llama?

—Rebeca—respondió ella. No sabía qué año era ese. Pero más tarde, al morir en esa vida que estaba recordando, estableció que el año era 1859.

¿Está usted sola? ¿Dónde están sus padres?

—No puedo... no... —Se echó a llorar otra vez.— Mi padre está allí, pero mi madre no. Ha muerto. ¡La maté yo!

Pasó a explicar que la madre había muerto al nacer Rebecca. El padre culpaba a la niña por la muerte de su esposa.

"Me trata horriblemente. Me pega y me encierra sola en el ropero. ¡Tengo mucho miedo!" —exclamó.

Entonces comprendí por qué Martine había tenido tanto miedo de estar en el vacío oscuro que viera momentos antes. No era un vacío, después de todo. Se trataba de una niñita aterrorizada, encerrada en un ropero oscurísimo. ¿Cuántas horas la habían obligado a sufrir en la oscuridad?

El padre de Rebecca era leñador y trabajaba con un hacha. La trataba como a una esclava; le daba largas listas de tareas, la criticaba sin cesar, la golpeaba y la encerraba en el temido ropero. Martine, entre lágrimas, reconoció en el hombre a Hal, su esposo en su vida actual.

Rebecca nunca abandonó a su padre. Pese a esa conducta constantemente cruel y carente de amor, se mantuvo a su lado hasta que él murió.

La llevé hacia adelante en el tiempo, hasta la muerte del padre. Ella tenía alrededor de treinta años. Muerto él, pregunté a Martine qué sentía.

—Alivio.., sólo un inmenso alivio. Me alegro mucho de que se haya ido.

Tras la muerte del padre, Rebecca se casó con Tom, un hombre que la trataba estupendamente. Reconoció en Tom a su hijo en la vida actual. Aunque el esposo quería tener hijos, Rebeca no se los dio, temiendo morir en el parto, como su madre. Aún así fueron muy felices. Tom fue el primero en morir. Luego, Rebeca. La llevé hasta el último día de su vida.

8—Estoy en la cama. Soy una anciana de pelo gris. No tengo miedo. Voy a reunirme con Tom. —Murió y flotó por sobre su cuerpo.

- ¿Qué aprendió usted en esa vida? —le pregunté.

—Que debo hacerme valer —respondió de inmediato—. Debo hacer lo que me conviene.., cuando tengo razón... y no seguir sufriendo sin necesidad. Debo hacerme valer.

Al salir del estado hipnótico y recordarlo todo, Martine cayó en el éxtasis. Se sentía más fuerte, aliviada y más ligera, como si por fin le hubieran quitado un anda colgada del cuello.

—He estado repitiendo el mismo esquema —comentó, radiante—. ¡No tengo por qué seguir haciéndolo!

Noté que, en realidad, temblaba por el entusiasmo de su descubrimiento.

Cuando salió de mi consultorio yo no sabía qué iba a ser de su matrimonio. Empero, pasara lo que pasara, ella impondría más condiciones en su relación conyugal. Se mostraría mucho más segura de sí y se haría valer.

Todo saldría bien para ella.

Martine me llamó dos meses después. Se sentía estupendamente y su matrimonio había mejorado mucho desde la regresión. Era "mucho más fuerte". Tal vez como reacción a esa nueva fuerza, Hal la trataba con mas consideración. O tal vez, al enterarse de los detalles de la regresión y del papel que a él le correspondía en el patrón recurrente, dentro de él había reverberado algún recuerdo distante.

Es mediante las relaciones que aprendemos a expresar y recibir amor, a perdonar, a ayudar y servir.

Por las experiencias que algunos de mis pacientes tienen en el estado entre vidas, he llegado a creer que en realidad elegimos nuestra familia para cada existencia antes de nacer. Escogemos vivir según patrones que nos permitirán un máximo crecimiento, con las almas que mas efectivamente manifiesten

estas situaciones en nuestra vida. Con mucha frecuencia se trata de almas con las que hemos tratado e interactuado de muchas maneras en otras vidas.

La gente me pregunta siempre si se reunirá en otra vida con sus seres amados. Como muchos otros investigadores, descubro constantemente que venimos en grupos, una y otra **Vez.** Reencarnamos con las mismas personas. El grupo puede tornarse bastante grande al aumentar el número de vidas, pero el núcleo central se mantiene pequeño y relativamente constante. Los vínculos pueden cambiar dentro del grupo central. Por ejemplo, la relación madre-hijo en una vida puede retornar en otra como relación entre hermanos, pero los espíritus o almas son los mismos. Con las experiencias de regresión se puede traer a la conciencia la identificación de las relaciones previas.

La identificación subconsciente de una persona con la cual hemos tenido un vínculo en una vida anterior se manifiesta, a veces, por una atracción o un rechazo inmediatos y por la reiteración de la antigua conducta programada en la vida previa. La conducta parece fuera de contexto o de equilibrio en las circunstancias de la vida actual. Esto ocurre con más frecuencia en las familias o en las parejas en las que las relaciones son más íntimas y los lazos más fuertes. Pero la identificación de vidas pasadas y ‘la repetición de antiguos patrones de conducta pueden producirse en muchas otras relaciones, como la de jefe y empleado, vecinos, maestro y alumno y hasta en el plano de líderes mundiales que se sacan chispas.

Hope es una mujer de cuarenta y cinco años que descubrió haber conocido a un pariente próximo en un ambiente completamente distinto del familiar. Recurrió a la terapia por una depresión que parecía estimulada por sus problemas con Steve, su hijo adolescente.

Steve iba a una prestigiosa escuela privada. donde era mal alumno y a veces hacía “novillos”. Algunos de sus problemas surgían de una dificultad de aprendizaje. También tenía la costumbre de dirigirse a su madre con actitud colérica; no le prestaba atención y ponía a prueba su paciencia. lo que molestaba mucho a Hope. Me pareció que los problemas de Steve no eran fuera de lo normal. Quizá la madre reaccionara exageradamente.

Pero Hope creía necesario protegerse de Steve. Sentía que él le estaba agotando las energías. que tanto su depresión como los problemas de su hijo se agravaban rápidamente. Estaba convencida de que la vida no era sino una larga lucha, que siempre la dejaría ansiosa y triste. También se estaba convenciendo de que debía abandonar a su hijo para protegerse a sí misma, pues él le estaba robando su propia vida. Esos problemas de relación se filtraban en todos los aspectos de su existencia. Como resultado, se sentía exhausta, casi como si la vida se le escapara por una rendija. En realidad estaba al final de sus fuerzas.

Sin embargo, durante la entrevista tuve la certeza de que sus sensaciones de lucha y desesperanza no se originaban en su hijo. Cuando Hope tenía cinco años, su padre había abandonado a la familia. A los siete perdió a su madre, que murió dejando a la niña y al hermano menor. Por dos años, Hope y su hermanito vivieron sin hogar. Limpiaban y hacían trabajos para otras personas a cambio de comida y ropa; suplementaban esas magras ganancias con lo que recogían en las calles.

Por fin, cuando Hope tenía nueve años, su madrina halló y rescató a los niños. Pero cuatro años después la familia de la madrina cayó en dificultades financieras. Hope y su hermano fueron puestos en hogares sustitutos por dieciocho meses. Finalmente pudieron volver a casa de la madrina. Allí vivió Hope hasta su casamiento, a los veinte años.

En los años siguientes el matrimonio había pasado por cuatro separaciones, pero la familia aún se mantenía unida. Las cosas parecían mejorar en muchos aspectos. A esa altura de la vida Hope y los suyos tenían una posición financiera mucho mejor.

Cuando tratamos de retroceder hasta su niñez Hope tuvo muchas dificultades para visualizar y aflojarse. La afligía tanto la posibilidad de reexperimentar el dolor de la infancia que me pareció más constructivo dejar esa época a un lado por completo.

Ante esta sugerencia, Hope pudo enfocar el proceso de regresión con mucha más calma. Pronto informó que era un hombre joven de priñcipios de siglo; caminaba por una calle de ciudad. Entró en un pequeño edificio de apartamentos donde vio a quien era, en esa vida, su empleador. Enfrentó al hombre

con súbita furia, acusándolo de haberse aprovechado de su juventud, pagándole casi nada y ascendiendo a otros empleados antes que a ella.

Enfurecida, Hope giró sobre sus talones y salió para no volver. Esa vida continuó, pero ella jamás tuvo felicidad, pues cargó siempre ese enfado, esa sensación de ser explotada por su patrón. Su percepción y su reacción emotiva consistían en que se trataba de una traición muy intensa, tabú, casi como si, en realidad, el empleador hubiera sido su padre.

Pero no era su padre. En realidad, fue entonces cuando Hope comprendió que ese hombre, quien tanto se había aprovechado de ella en esa vida, había reencarnado en Steve, su hijo.

Después de la regresión Hope pareció ver a Steve con más claridad. Comprendió que la relación entre ellos, en su vida actual, era distinta de la anterior. Reconoció que había estado exagerando ante sus transgresiones. Steve no era un comerciante que se aprovechaba intencionalmente de ella, sino un jovencito que pasaba por una etapa adolescente perfectamente natural, aunque irritante. Si aún en esta vida había cometido alguna transgresión contra ella era ínfima, por cierto.

Hope también comprendió que la traición y el engaño eran temas suyos, no de Steve. En realidad, habían aparecido con mucha fuerza en su niñez, mucho antes de que naciera su hijo. Reconoció que, al no desprenderse del enfado que sentía hacia su antiguo empleador, ella era la única perjudicada, pues estaba poniendo en peligro el gozo que podía ofrecerle su relación con Steve en esta vida. Analizamos la probabilidad de que las rebeldías del hijo en la actualidad estuvieran relacionadas con la conducta de Hope en la vida anterior, al girar en redondo para dejarlo plantado.

Hope continúa con su terapia; cada vez comprende mejor cuales son los puntos que debe resolver; también va cobrando conciencia de que su ansiedad y su depresión no dependen de su hijo. Se ha vuelto más realista y su perspectiva aumenta. No me sorprendería descubrir que ha compartido muchas otras vidas con Steve.

La relación padre-hijo suele ser muy dramática, pero su intensidad y su potencial de crecimiento no descartan, de modo alguno, la posibilidad de humor, otro gran estimulante del crecimiento. Recuerdo con afecto un día en que, en un taller de trabajo, yo explicaba que escogemos nuestra situación familiar antes del nacimiento, a fin de obtener el mayor desarrollo posible. A esta altura, una madre del grupo se volvió hacia su hija. con quien obviamente tenía un pequeño desacuerdo.

— ¿Ves? —dijo a la adolescente—. Fuiste tú quien me escogió a mi.

—i Bueno, pues deb*o de* haberlo hecho en un momento de apuro! — replicó la muchacha, sin pestañear.

Innecesario es decir que este diálogo fue humorístico; el hecho de que madre e hija asistieran juntas al taller sugiere que, en realidad, la relación entre ambas era muy buena. Tanto los miembros de una familia como las parejas pueden experimentar la regresión individualmente como en cualquier otra exploración de vidas pasadas, o al mismo tiempo, para resolver problemas compartidos o tornar más profunda y significativa una relación que ya es buena. A veces, a más talleres asisten parejas o grupos familiares. Cuando comparan sus experiencias de regresión, a veces descubren que, sin saberlo, han regresado a la misma vida, en la que se encontraron con los otros. Después de esas regresiones grupales, la mejoría de las relaciones suele ser rápida y dramática, similar a la que experimentan los individuos que se liberan de Síntomas físicos o emocionales crónicos al regresar a las verdaderas causas precipitantes, sea en esta vida o en otra. En realidad, algunos terapeutas que trabajan con parejas y familias están utilizando la terapia de regresión con bastante éxito. En este aspecto, las familias adoptivas no se diferencian de los hijos biológicos. Más de un hijo adoptivo, sometido a la regresión, descubre que ha compartido vidas previas con sus padres de adopción.

No siempre un paciente debe regresar a vidas pasadas para mejorar las relaciones familiares mediante la hipnosis. Betsy tenía problemas para resolver sus relaciones con un padre autoritario, estricto y distante, que ya había muerto. El hombre le había hecho sentir falta de amor. La maltrataba emocionalmente, y la insultaba. Betsy lo veía tan distante que le resultaba duro referirse a él durante la terapia. Pese a todo, lo amaba pero no podía bajarlo del pedestal para observarlo tal cual era, a fin de ajustar la relación de modo efectivo.

En estado de hipnosis, pedí a Betsy que visualizara un sitio muy espiritual, en forma de jardín. En ese lugar su padre se acercó a ella. Le traía un solo mensaje: "Piensa *en* mí como si fuera tu hermano."

Eso era lo que hacía falta. Cuando Betsy pudo pensar en su padre como en un hermano, a la par de ella, pudo apreciar sus virtudes y sus defectos con mucha más claridad y sin dificultades. Entonces logró comprenderlo, perdonarlo y desprenderse de él.

La sugerencia fue tan potente que he comenzado a utilizarla en la terapia de otros pacientes, también afectados por problemas con sus padres. En términos freudianos, elimina en gran parte la distorsión causada por la proyección.

Tener un alma gemela significa, en realidad, compartir con otra alma muchas vidas, penas y alegrías, triunfos y desesperación, amor y perdón, enfados y perdones y, sobre todo, un infinito crecimiento. Un alma gemela suele ser alguien con quien sentimos un vínculo instantáneo en el primer encuentro, como si lo conociéramos desde hace mucho. En realidad, probablemente sea así. No hace falta tener una relación romántica con una persona para experimentar la satisfacción y la plenitud del vínculo con el alma gemela.

Tampoco hay una sola alma gemela para cada uno. Hay sólo una verdad parcial en la popular idea occidental, propagada por el filósofo Platón, de que cada uno de nosotros tiene una única mitad perfecta, que puede "completar' nuestra propia alma incompleta. Si bien otros parecen completar nuestra experiencia (compartiendo y expandiendo nuestro desarrollo, intimidad y gozo) es más probable que tengamos un grupo de almas, consistente en muchas almas gemelas. Puede ser un grupo pequeño e irse ensanchando a medida que reunimos experiencias profundas con más y más almas, a lo largo de muchas vidas, pero la sensación de haber conocido antes a alguien o de compartir con ella sentimientos e intuiciones intensos no se limita a una sola persona, por cierto. Podemos tener más de un alma gemela al mismo tiempo. Nuestra pareja en el amor puede completar nuestra alma en cierto sentido, pero también pueden hacerlo, en otros sentidos, el mejor amigo, el padre, la madre o un hijo.

A medida que crecemos por la interacción con nuestras almas gemelas, ascendemos por la escala de las vidas. Trascendemos viejos patrones, llegamos a experimentar plenamente el amor y el gozo y perdemos hasta el último vestigio de miedo y enojo. Con el correr del tiempo, llegamos al punto en que podemos elegir, voluntariamente, entre renacer para ayudar a otros directamente o permanecer en la forma espiritual, para ayudarlos desde otro plano. Entonces ya no es necesaria la reencarnación para el crecimiento emocional. Podemos pasar de este sendero de crecimiento al sendero del crecimiento por el servicio.

Perder un alma gemela por muerte o separación no significa, en absoluto, perder la oportunidad de crecer. Una de mis pacientes perdió recientemente a su esposo en un accidente. Estaba devastada, segura de que había perdido a su alma gemela y que nada en la vida tendría ya el mismo significado, que nada valía la pena. Aunque su dolor es muy real, profundo y justificado. estamos trabajando sobre la idea de que ella puede esperar relaciones futuras igualmente llenas de amor, pasión, intimidad y desarrollo.

El reencuentro con un alma gemela, después de una separación larga e involuntaria, puede ser una experiencia que vale la pena de esperar, aunque la espera sea de siglos.

En unas vacaciones en el sudeste, Ariel, una ex paciente mía que es bióloga, conoció a un australiano llamado Anthony. Ambos eran individuos emocionalmente maduros, con matrimonios anteriores; se enamoraron y comprometieron rápidamente. De regreso en Miami. Ariel sugirió que Anthony se sometiera a una sesión de regresión conmigo, sólo por ver si podía tener la experiencia y "comprobar' qué pasaba". Ambos tenían curiosidad por saber si Ariel aparecería de algún modo en la regresión de Anthony.

Él resultó ser un sujeto estupendo para la regresión. Casi de inmediato volvió a una existencia en el norte de África, en tiempos de Aníbal, hace más de dos mil años. En esa vida había sido miembro de una civilización muy avanzada. Su tribu era de piel clara; había fundidores de oro que tenían la habilidad de usar fuego líquido como arma, esparciéndolo en la superficie de los ríos. Anthony era un joven de unos veinticinco años, en medio de una guerra de cuarenta días con una tribu vecina, de piel oscura, que los superaba ampliamente en cantidad.

La tribu de Anthony había adiestrado a algunos miembros del grupo enemigo en el arte de la guerra y varios de esos discípulos dirigían el ataque. Cien mil enemigos, armados de espadas y hachas de combate, cruzaban un gran río utilizando sogas. mientras Anthony y su gente vertían fuego líquido en su propio río, con la esperanza de que alcanzara a los atacantes antes de que estos llegaran a la costa.

Para proteger a sus mujeres y niños, la tribu defensora puso a la mayoría en grandes botes, con velas violáceas, en medio de un enorme lago. En ese grupo estaba la joven y amada prometida de Anthony, que tenía diecisiete o dieciocho años. Sin embargo, el fuego líquido se propagó súbitamente y los botes se incendiaron. Casi todas las mujeres y los niños de la aldea perecieron en ese trágico accidente, incluida la novia de Anthony, que era su gran pasión.

Esta tragedia quebró el espíritu de los guerreros, que pronto fueron derrotados. Anthony fue uno de los pocos que escapó a la matanza en un brutal combate mano a mano. Al fin huyó por un pasadizo secreto que llevaba a una madriguera de cuartos, por debajo del gran templo donde se guardaban los tesoros de la tribu.

Allí Anthony encontró a una sola persona con vida: su rey. El rey le ordenó que lo matara; Anthony, soldado leal, cumplió contra su voluntad. Tras la muerte del rey, Anthony quedó completamente solo en el templo oscuro, donde empleó su tiempo para escribir la historia de su pueblo en láminas de oro, que guardó en grandes urnas o jarrones herméticamente cerrados. Allí murió finalmente de inanición y de dolor por la pérdida de su prometida y de su pueblo.

Había un detalle más: su prometida de aquella vida estaba reencarnada en Ariel. Los dos se reunían como amantes después de dos mil años. Por fin se realizaría la boda, por tanto tiempo postergada.

Cuando Anthony salió de mi consultorio llevaba apenas una hora separado de Ariel. Pero la potencia del reencuentro fue tal que parecían no haberse visto por dos mil años.

Ariel y Anthony se casaron hace poco. Ese encuentro aparentemente casual, súbito e intenso, tiene ahora un nuevo significado; la relación entre ambos, ya apasionada, está impregnada de la sensación de aventura continuada.

Anthony y Ariel planean un viaje a África del Norte, para buscar el sitio donde compartieron aquella existencia anterior y ver si pueden descubrir algunos otros detalles. Saben que cuanto puedan encontrar no hará sino aumentar la aventura que se ofrecen mutuamente.

La curación del niño interior y el niño maltratado

En los últimos tiempos se ha focalizado mucha atención en la "curación del niño interior". John Bradshaw, entre otros, ha ayudado a popularizar la técnica de lograr que un paciente retroceda en el tiempo, en estado de relajación e hipnosis ligera, para descubrir al niño herido, confundido y vulnerable que llevaba en sí al crecer. Este concepto evolucionó a partir de las técnicas psicoanalíticas. En las asociaciones libres hechas durante la terapia tradicional suele presentarse una intensa catarsis emocional de recuerdos infantiles traumáticos. Cuando los pacientes experimentan este proceso de recuerdo y liberación emocional, que los clínicos llaman abreacción, pueden producirse cambios terapéuticos y mejorías clínicas.

El análisis transacional (AT) refinó el concepto psicoanalítico de recobrar los recuerdos de la niñez reprimidos u olvidados. En *Yo estoy bien, tú estás bien,* el doctor Eric Bernc. padre del *AT,* afirmaba que 'todo individuo fue alguna vez más joven de lo que es ahora y lleva en sí reliquias fijadas de años anteriores que se activarán en determinadas circunstancias... Coloquialmente, cada uno lleva en si a un niñito o una niñita. "Cuando el dolor de mi niñez no ha sido resuelto y emerge en el adulto, puede provocar toda una serie de síntomas, incluidas culpa, vergüenza, depresión, falta de autoestima y conductas autodestructivas. Cuando una persona exhibe una conducta infantil, tal como hacer mohines, desatar rabietas y buscar una atención excesiva, es el niño interior el que se activa. Si estos mecanismos de activación no se traen a la conciencia, la conducta de mala adaptación que el paciente sufrió cuando niño puede volverse contra sí mismo yo contra otros. Los más vulnerables son los hijos del mismo paciente. Por ejemplo: con frecuencia sucede que el padre que maltrata sufrió a su vez malos tratos cuando niño. Los terapeutas freudianos llaman a esto 'compulsión repetitiva'." Bradshaw la denomina "regresión espontánea en la edad".

Según la teoría de AT, la composición psicológica de cada persona contiene tres partes. El Niño (la criaturita que cada uno lleva en sí), el Adulto (la parte objetiva racional de esa persona en la actualidad) y el Padre (la internalización de los pensamientos, sentimientos y actos de los padres o las figuras paternas). En la terapia de AT se llevan a cabo verdaderos diálogos entre el Niño, el Adulto y el Padre. El paciente representa los diversos papeles.

Una variación conocida como psicodrama agrega aun más papeles para abrevar, durante el proceso terapéutico. de nuestros temores y vulnerabilidades infantiles arrastrados. Por ejemplo: un alter ego (una persona que observa las palabras, las conductas y el lenguaje corporal) puede hacer comentarios, en tanto otros representan los diversos papeles de Niño, Adulto y Padre. Hay participantes múltiples que actúan simultáneamente y pueden cambiar de papeles, representar encuentros dramáticos y experimentar la intensa liberación emocional que se produce cuando se traen a la conciencia dolorosos recuerdos infantiles.

Bradshaw combinó los conceptos de AT con la teoría del desarrollo de la personalidad, de Erik Erikson. De esta manera puede señalar los problemas y adaptar su terapia a determinadas etapas infantiles en especial.

La hebra común de todas estas técnicas, así como de otros métodos que emplean el diálogo con nuestro "niño", es la memoria y la liberación emocional de recuerdos infantiles dolorosos. En las técnicas del niño interior, que con frecuencia son efectivas y suelen aplicarse a adultos criados en familias disfuncionales, abusivas y alcohólicaso drogadictas, se efectúa el contacto con los recuerdos de infancia mientras el paciente se encuentra en estado de relajación. A veces se utilizan frases o palabras claves para

focalizar la atención en ciertos puntos de la niñez, de donde surgen los recuerdos más dolorosos. A veces los traumas están en todas partes. en el machacar cotidiano del maltrato negativo y socavador de los padres u otras personas significativas. Desaprender esa programación negativa es parte vital de la terapia.

Por ejemplo: en estado de relajación se envía al adulto en busca del niño” que ha llevado en su psiquis todos esos años. Se recuerda y visualiza la casa de la infancia, sus cuartos, la familia y, por fin, al niñito. El adulto, con la mayor perspectiva y comprensión traídas por la madurez, habla con el niño, razona con él, lo abraza. promete protegerlo y lo saca del ambiente traumático para traerlo al momento actual. En cierto sentido, el niño es rescatado.

En teoría, a medida que se ensancha la perspectiva de lo que ocurrió con el niño cambian las reacciones a los traumas de la infancia. Eso se llama reescribir. Es como si se reescribiera el libreto de la vida, alterando la obra. Es de esperar que el niño interior comprenda ahora que no fue responsable de causar la conducta disfuncional de los padres y pueda ahora perdonarlos o, por lo menos, comprender los motivos por los que ellos actuaban de manera tan irracional. El adulto se Convierte en el padre amoroso de su propio niño interior.

Claro que la realidad de los hechos pasados no ha cambiado en absoluto. El único cambio se produce en las reacciones internalizadas del adulto hacia esos hechos. Puede desprenderse del dolor, liberarse del sufrimiento, curar las heridas de la infancia. La técnica puede ser poderosa. Puede ser el primer paso hacia una cura.

Pero a veces no bastan siquiera estas emotivas y Conmovedoras abreacciones de la infancia. A veces hay más de una niñez involucrada A veces las raíces del dolor están aun más atrás.

Linda es una atractiva abogada de treinta y cinco años, proveniente de una pequeña población de Pensilvania. Está divorciada de un esposo por maltrato psicológico. Linda vino a *mi* consultorio bien vestida, con un traje de color azul marino y una blusa de cuello abierto. No usaba más joyas que un gran anillo de diamante. Se la veía serena y dominada; proyectaba sin esfuerzo la imagen de una profesional de éxito.

Mientras se desarrollaba nuestra primera sesión y Linda relataba su historia, me sorprendió la violencia de su niñez, los rumores Volcánicos que resonaban bajo ese calmo exterior Linda no tenía recuerdos de lo vivido antes de cumplir los ocho años. Ni siquiera retenía la imagen de sus padres cuando ella era niña. Pero sí recordaba que el padre solía pegarle con los puños, con cinturones, perchas para ropa y vigas de madera. Siendo pequeña la acogotaba con frecuencia, tratándola de “ramera, basura, perra”. La madre le había dicho que las palizas comenzaron a edad muy temprana. A veces ella también participaba, golpeando a la hija y rasguñándola con *las* uñas. Además, Linda había sufrido repetidos abusos sexuales por parte de un tío, con el conocimiento de sus padres. Me atacaron las náuseas cuando comencé a comprender el grado de abusos que esa criatura había soportado. Aun cuando niña, Linda era tan responsable que había asumido el papel de madre sustituta ante sus hermanos menores, tratando de protegerlos para que no se los tratara de igual modo. Como resultado había sufrido lo peor del maltrato paterno. Varias veces había llegado a llamar al Departamento de Bienestar Infantil, a fin de que el Estado interviniera protegiendo a los niños menores, sin resultado alguno. Los padres negaron todas las acusaciones. Cuando se retiró la asistente social que investigaba, el padre castigó a Linda hasta dejarla casi inconsciente.

En los años de la adolescencia Linda enfermó de asma. También sufría un miedo crónico y grave a sofocarse. No toleraba usar nada alrededor del cuello: ni joyas ni bufandas; ni siquiera tricotas. Deformaba los cuellos de la ropa a fuerza de estirarlos. Nunca podía abrochar el primer botón de sus blusas.

Linda había tratado varias veces de escapar, pero no tenía adónde ir. Por fin abandonó el hogar para estudiar en la universidad; se casó a edad temprana para no tener que volver jamás a su casa.

Durante esa primera sesión comencé a tratar de desenredar los hilos de la torturada historia, pero Linda no recordaba nada anterior al cuarto grado. No era sorprendente. Una pérdida de memoria puede ser algo misericordioso, sobre todo si el pasado ha sido tan violento y abusivo. Pero Linda era infeliz;

tenía miedo y una miriada de síntomas tales como pesadillas recurrentes, fobias y súbitos ataques de pánico, además de un abrumador miedo a asfixiarse y a que alguien o algo le tocara el cuello.

Comprendí que debíamos explorar su pasado.

Le di una cinta grabada para que la llevara a su casa. En una de sus partes tiene una meditación relajante; al dorso, un ejercicio de regresión, con mi voz como guía en ambos. Dije a Linda que podía escuchar a voluntad cualquiera de los lados o ambos y que me llamara si le provocaba demasiada ansiedad o emociones negativas.

Ya en su casa escuchó diariamente ambos lados de la grabación. La hacía sentir muy relajada. En realidad, cada vez que la escuchaba se quedaba dormida. Sin embargo, sus síntomas y miedos paralizantes persistían sin cambios.

Linda acudió a la segunda sesión deseosa de probar la hipnosis. Llegó pronto a un nivel de trance moderadamente profundo. La conduje de regreso a su niñez; entonces pudo recordar más detalles del cuarto grado, así como su aula y su bondadosa maestra. Por fin podía ver la cara de su padre tal como era cuando ella tenía ocho años. Comenzó a sollozar. Trabajé con el “niño interior”, indicando a Linda que enviara suyo adulto a abrazar, consolar y rescatar a la vulnerable criatura de ocho años. Ella estaba llena de miedo, alivio y gratitud; se sintió reconfortada. Trató de comprender y perdonar a su padre.

Luego empleé técnicas que había desarrollado en el curso de los años para ayudarla a desprenderse de sus miedos, a ver las cosas con la perspectiva de un adulto. Utilicé los métodos de John Bradshaw y otros que han trabajado con el vulnerable y asustado niño interior. Conversamos, razonamos, sentimos y proyectamos luz y amor; hubo repasos, llantos, análisis y síntesis; reescribimos el libreto. Por noventa minutos se prolongó la purificación de su niñez. Cuando por fin emergió del estado hipnótico. Linda se sentía algo mejor.

Volvió a cantar, algo que le gustaba y no podía hacer desde la infancia, época en que cantaba en el coro de la iglesia. Su memoria había mejorado un poco. Se sentía menos nerviosa y de mejor humor. Pero su vida aún estaba llena de miedos. continuaba teniéndole terror a la sofocación y aún no toleraba sentir nada cerca del cuello. Su asma persistía.

Teníamos que continuar trabajando.

En la tercera sesión utilicé una rápida técnica de inducción que produce un profundo nivel de hipnosis en treinta segundos. Linda se vió inmediatamente sacudida por los sollozos y comenzó arquear el cuello.

—¡Alguien me tira del pelo, echándome la cabeza atrás! —gritó—. ¡Van a guillotinarme!

Había ido directamente a una experiencia de muerte. Supuse que Linda estaba en Francia, pero ella me corrigió: se encontraba en Inglaterra. (Esto me confundió. pues suponía que la guillotina se había utilizado sólo en Francia. Esa noche investigué la cuestión y descubrí que, por un breve período. también se usó en Inglaterra, Escocia y varios otros países europeos.)

Desde su estado de trance, Linda se vio decapitar. Me dijo que en esa vida tenía una hija de cinco años, quien estaba también entre la muchedumbre, observando. Después de la decapitación pusieron la cabeza en un saco de lona y lo arrojaron al río cercano. Pasamos varias veces por la escena de muerte, aliviando la emoción en cada oportunidad. hasta que pudo decirme tranquilamente todo lo que había ocurrido. Le partía el corazón tener que abandonar a su hijita.

Pasaron algunos momentos. Vi que agitaba los párpados y movía los ojos cerrados, como si estuviera buscando algo con la vista. De pronto sollozó otra vez, agitando la cabeza de lado a lado.

— ¡Es él! ¡Es mi padre! —Comprendí que se refería a su padre en la vida actual, dato que ella me confirmó acabada la regresión.— Era mi esposo. El hizo que me ejecutaran para poder estar con otra mujer. ¡Me hizo matar!

Ahora Linda comprendía por qué, según le había dicho su madre, pareció odiar al padre desde el momento en que nació. Cada vez que él la alzaba, la pequeña lloraba a gritos hasta que la dejaba. Ahora eso tenía sentido.

Linda recordó otras dos vidas pasadas durante esa sesión. Varios siglos antes había sido una mujer italiana, en feliz matrimonio con su abuelo actual. Se vio vívida*mente* en el bote de la pareja. Llevaba un vestido blanco y el pelo, largo y oscuro, flotaba en la brisa. En esa vida había sido feliz, llena de amor; Linda había muerto apaciblemente a edad avanzada En su vida actual tiene *una* relación muy cálida y amorosa con *su* abuelo.

En un vistazo a una tercera vida se vio en una granja grande, con parvas de heno y un molino de viento. Era anciana y tenía una familia numerosa.

Pregunté a Linda *qué* necesitaba aprender de esas vidas.

—A no odiar —me respondió de inmediato, desde la elevada perspectiva de su mente supraconsciente-. Debo aprender a perdonar y a no odiar.

La energía de su odio y la del violento enojo de su padre era lo que había vuelto a unirlos en esta vida, con desastrosas consecuencias Pero ahora recordaba. Ahora se podía iniciar la curación. Linda podía comprender por *qué* había rechazado inmediatamente a su padre y por qué uno, recurriendo a una fuente de culpa, vergüenza y violencia, había estallado repetidas veces en un torrente de abusividad. Ahora ella podía comenzar a perdonar.

Al terminar la regresión pedí a Linda que se abrochara el primer botón de la blusa. Lo hizo sin vacilar y sin rastros de nerviosismo o miedo.

Estaba curada.

La curación había requerido de tres Sesiones. Sus síntomas no se han repetido. Hasta el asma ha desaparecido casi.

La intensa segunda sesión en la que trabajamos rescatando al niño interior fue importante y la ayudó. Pero la regresión a la vida de la guillotina resultó ser el factor curativo.

En Casos como el de Linda, el trabajo con el niño interior y la consiguiente catarsis actúan como puerta a la curación que se logra, mejor y *más* efectivamente, a través de la terapia de vidas pasadas. Los traumas experimentados en la niñez de la vida actual son, a veces, variaciones de traumas experimentados en otras vidas. Estas vidas previas pueden ser la verdadera fuente del dolor infantil Reexperimentar la fuente del problema puede ayudar a curar al niño interior actual.

Laura, de veinticinco años, administradora de una *boutique,* llegó con síntomas. Sufría de depresión intermitente y de prolongados trastornos en el comer, por los cuales asistía regularmente a grupos de apoyo y terapia, como “Obesos Anónimos”. Pero tal vez su síntoma más preocupante consistía en que no estaba segura de haber sufrido o no abusos sexuales en su infancia. No tenía recuerdos claros, ni siquiera parciales, de semejante experiencia. Se trataba, antes bien, de una sensación o de un patrón de impresiones cinestésicas que tenía a veces, sobre una persona mayor que la tocaba.

Al tomar la historia introductoria de Laura, me contó que estaba distanciada de sus padres y mantenía con ellos una fría relación. Pasaban largos períodos en los que no les hablaba en absoluto; cuando lo hacía, los tres se llenaban de nerviosismo e incomodidad, a tal punto que ella se sentía “como ahogándose”. También descubrimos un detalle de su pasado, tal vez más importante: cuando Laura trataba de recordar algo de su infancia obtenía sólo un blanco. No tenía recuerdo alguno de su infancia.

Decidimos comenzar por ese síntoma. Pero primero repasamos los recuerdos de vidas anteriores que Laura había experimentado en uno de mis seminarios, algunos meses antes, y que la decidieron a explorar más sus problemas en una terapia individual.

Durante la regresión grupal, Laura se había visto en un niño francés de trece años, que llevaba arco y flechas. Una flecha ajena se le clavó en el pecho y murió. Laura reconoció en su abuela de entonces a su madre actual. En otra vida había sido un ladronzuelo callejero de Londres En una tercera se vio como muchacha quinceañera, en la España del siglo XVI. Al entrar en la vida española la estaban atando sobre una pira para quemarla por bruja pues había curado un niño de su aldea. Laura reconoció al juez que la había condenado a muerte: era su padre actual. Esos recuerdos no lastimaron a Laura. El hecho de experimentarse eterna la hacía sentir muy libre y feliz También sentía que había esperanza para sus problemas y su depresión se alivie un poco.

Cuando Laura volvió a mi consultorio se repitió la imposibilidad de obtener recuerdos de la niñez, pero aún deseaba descubrir la raíz de su problema. Como en el seminario había tenido tanto éxito en su regresión a vidas pasadas. decidimos que era el camino más fácil para su terapia y que debíamos enfocar sus problemas nuevamente con la regresión.

Una vez más, Laura tuvo recuerdos de haber muerto a edad temprana. En esa ocasión era un muchachito de catorce años, en la Francia del siglo XM miembro de una familia acomodada. Sus padres tenían un huerto de manzanas. Trágicamente, una epidemia fatal atacó a la comunidad; el vehículo de transmisión estaba en las manzanas de su familia. Sin embargo, sus parientes no tenían la menor idea del peligro que encerraba su fruta y no se los podía culpar. Laura murió en esa epidemia. pero no antes de reconocer a sus padres de esa vida, que eran sus padres en la actualidad.

Mientras repasábamos esa vida, después de la hipnosis, surgieron lemas de enojo, amor y perdón. Laura tenía que perdonar a sus padres de esa vida, porque no la habían envenenado deliberadamente. Necesitaba desprenderse de ese enojo. En su casa, Laura había utilizado mi cinta grabada para relajación y regresión. a fin de explorar las respuestas a lo que le había ocurrido durante su infancia. Las respuestas intuitivas que obtenía eran, con frecuencia, de tipo espiritual, asegurándole que *la* experiencia se relacionaba con el aprendizaje del equilibrio, la moderación y la armonía. Al experimentar las vidas desequilibradas y sin moderación, se había vuelto paciente y afectuosa y su mente intuitiva le decía que esas experiencias eran, *en* realidad, la base de la verdadera sabiduría.

Después de esta regresión fue como si se hubiera desatascado algo. Comenzaron a aflorar los recuerdos infantiles de su vida actual; entonces quedó en claro por qué habían sido bloqueados. Sus fugaces impresiones de abuso eran acertadas. En realidad, Laura había recibido maltrato sexual por parte de su padre y su tío. Desde los dos años ambos la habían sobado y manoseado, obligándola al sexo oral. Ese abuso continuó por años. Peor aun: Laura recordaba que su madre sabía de ese abuso y no hacía nada por impedirlo.

Esos recuerdos, sobre todo el de la complicidad de su madre, acentuaron por un breve período los síntomas y los problemas de Laura. Con el correr del tiempo tuvo oportunidad de integrar esas experiencias y sensaciones en la terapia. Al hacerlo comenzó a desprenderse del enfado que le causaban esos recuerdos; entonces sus trastornos en la alimentación empezaron a mejorar rápidamente. Laura pudo también poner en perspectiva la conducta abusiva de su padre y su tío. Pudo comprender que los tormentos recibidos de su padre se iniciaban mucho antes. Aunque en esa vida pasada no había abusado específicamente de ella, la había hecho ejecutar. Por lo tanto, en esta vida podía tener una percepción borrosa de los límites habituales que existen entre padres e hijos. Sus impulsos sexuales hacia ella pueden haber sido más fuertes que si no hubieran existido vínculos previos entre los dos. Laura pudo también comprender que había vivido una serie de existencias en que las figuras paternas no pudieron protegerla de la muerte o de la pobreza; esas vidas habían sido lecciones de amor, paciencia y sabiduría.

El *vínculo* entre Laura y *su* padre en una vida pasada es típico de las relaciones turbulentas en la vida actual. Con frecuencia. el hecho de que en una vida anterior el victimario actual haya puesto en peligro o dañado a la víctima hace más probable que el victimario trasgreda, en la vida presente, los límites y tabúes del incesto. Es como si ya se hubieran debilitado las fronteras esenciales y los límites que mantienen la seguridad y el bienestar entre ambos ya han sido franqueados. Esto parece hacer más difícil para ambos el evitar caer en una nueva variante de ese antiguo patrón de abuso, dolor y abandono. Esto no significa que las víctimas del maltrato lo merezcan, lo pidan o que estén destinadas a repetir ese modelo vida tras vida. Existe siempre el libre albedrío. Una situación tan volátil puede crear condiciones muy especiales para un crecimiento emotivo y espiritual acelerado. Se pueden superar las tentaciones y aprender las lecciones.

Es llamativo que Laura no haya podido recordar nada de su infancia hasta que se estableció el contexto de vidas pasadas. Sólo después de haber logrado esa perspectiva *más* amplia pudo traer a la superficie los recuerdos de su dolorosa niñez actual. Sólo entonces pudo reconfortar al niño interior. La catarsis se produjo. La curación podía comenzar.

Por comparación, no fue ninguna sorpresa que Laura dejara de comer en exceso. En la actualidad continúa reduciendo lentamente de peso y ya no cae en ataques de glotonería. Su depresión ha pasado. De vez en cuando se reúne con sus padres para tratar de recomponer sus relaciones; el nerviosismo que le provocaban esos reencuentros se ha aliviado considerablemente Tras muchos años de luchar con sus síntomas y tratar de comprenderlos por otras formas de terapia. Laura halló una curación rápida y duradera.

La influencia del abuso sexual contra las niñas, en este país, es asombrosamente alta. Aproximadamente una de cada tres niñas es víctima de abusos sexuales en la niñez; lo mismo ocurre con uno de cada cinco varones. La terapia de vidas pasadas puede ser importante para el proceso de curación, pues a muchos sobrevivientes adultos les proporciona un medio rápido y seguro de develar y aclarar la experiencia; además, ofrece un marco emotivo y espiritual más amplio para procesar *e* integrar los recuerdos y sentimientos que se liberan durante el proceso de curación. La terapia de vidas pasadas da a las víctimas nuevos asideros para enfocar y asir sus experiencias.

En las manos de un terapeuta preparado, la terapia de vidas pasadas aplicada al abuso sexual no es peligrosa. En la situación terapéutica, ninguna víctima necesita tener miedo de reexperimentar dolorosos recuerdos reprimidos. Según mi experiencia con pacientes como Laura, al revivir recuerdos en este contexto se caracteriza por una sensación liberadora. La terapia permite a la víctima consolar al niño interior de esta vida. Mejoran muchos aspectos de la vida adulta, sobre todo las relaciones.

Un recuerdo bloqueado de abuso sexual representa un monumental desafío a nuestra capacidad de hallar gozo, satisfacción e intimidad en las relaciones adultas. Los sobrevivientes adultos tienden a protegerse contra una repetición del dolor sepultado. Esta tendencia es otra manifestación de la misma dinámica que impulsa a ciertas mujeres a protegerse simbólicamente del dolor de origen sexual aumentando de peso para disimular el atractivo físico. En el capítulo siguiente analizaremos este aspecto en más profundidad.

El doctor John Briere, investigador del Departamento de Psiquiatría de la Universidad de California del Sur, dijo que una de las evaluaciones más dolorosas que ha escuchado una y otra vez de las víctimas adultas del abuso sexual infantil es saber que papá me hizo daño en su beneficio. Papá estaba dispuesto a sacrificar mis necesidades para satisfacer las suyas. El doctor Briere también observó que una víctima de maltrato sexual infantil pierde la noción de que se puede confiar en la persona cálida y afectuosa que nos cuida; es una idea que con frecuencia no se recupera jamás”. En cambio, esa realidad es remplazada por otra en la que el niño sabe que una persona “aparentemente buena es muy capaz de ser mala”. El sentido de confianza queda destrozado.

El doctor David L. Corwin, profesor de psiquiatría de la Universidad de Washington, ha observado que, con frecuencia, el abuso sexual infantil por parte del padre origina una profunda sensación de privación y de autoestima gravemente afectada. El resultado es que “esas actitudes socavan la capacidad de hacerse valer y protegerse. de sentir que se tiene derecho, como persona, a esperar y exigir que se la trate con respeto, cariño y decoro”. Las mujeres “empiezan a pensar que son malas para preservar la imagen de un padre idealizado”. Entonces la terapia puede “ayudar a la víctima del abuso infantil a ‘desaprender’ los conceptos negativos de sí misma y convertirse en sobreviviente en todo el sentido de la palabra”.

No es preciso que el abuso se produzca en la vida actual o en la niñez para influir sobre las relaciones de la vida actual.

Emily, de cuarenta y tres años, vino a mi despacho afectada de temores que ella describía como “irreales”. Tenía ataques de ansiedad y pánico, miedo al abandono y a la pérdida y aversión al sexo, sobre todo a la eyaculación. Como resultado mantenía con su esposo una rela*ción* muy problemática. Sentía miedo de ese hombre, con el que había compartido una parte tan grande de su vida. Es innecesario decir que de estos sentimientos nacían muchos de los conflictos conyugales. Fmily había perdido recientemente a su hijo adolescente, en un accidente de tránsito, y aún no superaba el duelo. También era miembro de Alcohólicos Anónimos, donde marchaba bien, sin recaidas.

En la terapia de vidas pasadas Emily volvió a una vida en la que era una mujer morena, de vestido rojo, que bailaba soñadoramente con un joven en una fiesta. Ese joven era su hijo muerto.

En el segundo recuerdo clave de esa sesión, Emily recordó haber sido una joven madre sin recursos en los tiempos del rey Herodes. El gobernante acababa de ordenar la muerte de todos los niños menores de dos años y Emily había asfixiado accidentalmente a su propio hijo, en el intento de acallar su llanto para que no lo descubrieran los soldados del rey.

En la Edad Media, Emily compartió otra vida con su hijo perdido. En esa oportunidad eran hermanos y ambos compartían una relación muy estrecha. El hermano murió de una estocada mientras combatía a caballo. Tanto ella como el padre quedaron devastados por la muerte del muchacho. El padre nunca se recobró de la pérdida. Emily se casó con un hombre rico para huir de su padre y de la tristeza compartida. El esposo la sometió a actos sexuales rudos, groseros y desagradables, sin tener en cuenta su placer ni su bienestar. Esa relación física, que aterrorizaba a Emily, produjo tres hijos.

En una sesión siguiente. Emily recordó haber sido una francesa gitana y campesina a mediados del siglo IX. Tenía varios hijos que dependían de ella y tuvo que recurrir a la prostitución para alimentarlos. Se la despreciaba por su oficio y, aunque algunos de los hombres le gustaban. otros la sometían a violentos abusos. En un incidente muy desagradable, algunos de ellos llegaron a escupirla durante el abuso y la degradación.

Al envejecer, como sus hijos ya no dependían de ella para sobrevivir, Emily se dedicó al alcohol y acabó por suicidarse.

Al terminar esa segunda sesión pudo establecer varias relaciones con sus problemas presentes. Al comprender que había vivido muchas veces con su hijo. pudo resolver el prolongado duelo por su muerte.

Un tema muy fuerte para ella era su amor por los niños. Emily trabaja como voluntaria *en* la sala pediátrica de un hospital.

Otro tema era el abuso sexual y la crueldad. Emily logró comprender las raíces pasadas de su actual aversión al contacto sexual. Pudo ver que, *en* esa constelación particular de vidas, el sexo había sido, primordialmente, un vehículo de degradación y dolor. También vinculó su aversión a la eyaculación con las humillantes escupidas que había soportado en la Francia del siglo IX. Entonces pudo abandonar algunos miedos sexuales. Comprendió que el miedo era una protección contra el dolor que no necesitaba Soportar en esta vida, que ese sufrimiento pertenecía al pasado.

Con el entendimiento sobrevino el comienzo de la curación. Emily llevaba varios años de psicoanálisis tradicional, sin mejoría de sus síntomas. Eso no era culpa de su analista; antes bien, se relacionaba con la amplitud del material involucrado. Las raíces de sus problemas estaban más allá de sus experiencias en la vida actual. Fue necesario retornar a los recuerdos y traumas de vidas pasadas a fin de efectuar la curación. En este sentido, la terapia de vidas pasadas para el abuso sexual es, meramente una expansión del pensamiento y el tratamiento Psicoanalítico hacia un terreno más amplio.

En la actualidad los miedos sexuales de Emily están disminuyendo. Como resultado, su relación con el esposo es menos tensa, aunque todavía no sea perfecta. Sin embargo, tiene importantes puntos fuertes y Emily puede evaluar sus pro y sus contra desde una perspectiva más realista. Tampoco tiene miedo de entablar una relación futura con otro hombre, si en algún momento se decidiera por eso.

Las sombras del pasado se han disipado. El miedo a los hombres y al contacto sexual se va borrando. Cualquier decisión que Emily tome sobre sus relaciones conyugales será clara y realista, como resultado de sus recuerdos de vidas pasadas, no como proyección de sus propios miedos sobre el matrimonio.

Una vez que se logra acceso a los recuerdos se Inicia el proceso de curación. En el excelente libro *El coraje de curar,* de Ellen Bass y Linda Davis, se han documentado algunos patrones típicos de la curación de abusos sexuales. El primer paso de ese proceso es la decisión de curar, de buscar ayuda.

Cuando los recuerdos del maltrato comienzan a emerger en las víctimas, con frecuencia son sólo parciales o nebulosos, como en el caso de Laura. Muchas veces, como en el de Emily. existe una

sintomática incapacidad de entablar relaciones íntimas. Y como en todos los casos indicados, el nivel de incomodidad es alto.

Tal como hemos visto, durante la terapia de regresión el recuerdo del maltrato suele tornarse más accesible. Las víctimas pueden comenzar a cobrar conciencia de que los elementos atemorizantes de sus sueños y fantasías, así como los fragmentos de esos recuerdos huidizos, están vinculados con el trauma de la infancia.

Una etapa posterior en el proceso de curación es la capacidad de aceptar que los recuerdos del abuso son algo real. El hacerlo es parte vital del proceso de curación. La regresión hipnótica a esa infancia y a otras vidas es una técnica idealmente adecuada para aceptar esos recuerdos. Los pacientes ven y sienten sus experiencias con nitidez, pero se sienten a salvo y pueden integrar después sus recuerdos en la protegida situación terapéutica. El paciente sabe que son recuerdos, no fantasías, debido a la intensidad de estos y de las emociones a las que se tiene acceso durante la regresión; la experiencia de esta intensidad contrarresta el mecanismo defensivo mental de la negación. El doctor Wayne Dyer, autor de *Tus* zonas *erróneas,* nos recuerda que la aceptación mental con frecuencia se demora tras la emocional, al decir: "Lo verás cuando lo creas" Pero para muchos pacientes sigue siendo necesario ver para creer. Y ver el pasado. con regresión hipnótica permite a algunos pacientes, por lo demás propensos a la negación, aceptar sus pasados con menos esfuerzo, acelerando así el proceso de curación.

Los sobrevivientes de abusos con frecuencia pasan por otra etapa de curación: la de sentir vergüenza de sus experiencias, vergüenza por haber participado en una actividad que es tabú. Pero los pacientes que logran acceso a estos recuerdos mediante la regresión hipnótica pueden integrar con más facilidad el hecho de que, siendo pequeños, no pueden haber sido responsables por la conducta de los adultos. Los recuerdos de vidas pasadas también ayudan a disipar la vergüenza, pues ayudan a explicar por qué se quebraron. en esas relaciones formativas, límites que habrían debido ser infranqueables.

Esto nos lleva al muy álgido tema del enfado. Es típico que se inste a los sobrevivientes a experimentar el enojo para con sus victimarios, a sentir que ese sentimiento los cura. Aunque el enojo es, por cierto, una etapa que debe ser atravesada, he descubierto que, cuando se emplea la terapia de vidas pasadas, con frecuencia se transmuta rápidamente en comprensión. En mi práctica, esa etapa suele ser relativamente corta.

No sé con certeza por qué es así; indudablemente se requieren más investigaciones. Puede ser que la perspectiva más amplia acordada por la experiencia de vidas anteriores permita a la víctima lograr una objetividad más rápida. O tal vez el componente espiritual de la terapia puede, en algunos casos, proporcionar un crecimiento y una curva de curación más veloces.

Desde que la doctora Elisabeth Kúbler-Ross delineó las etapas del duelo, es frecuente asumir que uno debe pasar completa y metódicamente por todas las etapas de todos los procesos a Fin de que se produzca la curación completa. Pero no todos los individuos que pasan por un proceso de curación necesitan pasar por todas las etapas en una secuencia temporal rígida. Por ejemplo: no es esencial expresar el enojo por un periodo prolongado aunque al terapeuta le parezca necesario. Después de reexperimentar el repaso visual y empático en la terapia de vidas anteriores, a veces la comprensión aparece con celeridad. Este tipo de terapia parece tener una facilidad especial para abreviar la fase del enojo.

Alienta al paciente a trabajar a su propio ritmo, sea cual fuere. ¿A qué experimentar el enojo por meses, si uno puede deshacerse de él en una hora, un día o una semana? Tal como lo demuestran los casos de Laura y Linda, mediante la comprensión que proporciona la terapia de vidas anteriores, el enojo disminuye y el trauma se puede resolver con más celeridad.

Esto no es una promesa de una "cura rápida" ni un "regaño" para los pacientes y terapeutas que proceden a un paso más lento y más apropiado para sus casos. Simplemente subraya otra de las alternativas para los sobrevivientes.

Una vez que se entienden las raíces del enojo, uno puede decidir desprenderse de él cuando quiera. Puede conservarlo, si se siente más a gusto con él. pero también dejarlo a un lado en cualquier momento. Es uno quien decide. Cada uno tiene su propio y perfecto ritmo de curación y desarrollo.

El paciente que desentierra recuerdos de abusos en esta vida y tal vez en otras, mediante la regresión hipnótica, no olvida el recuerdo del enojo. pero puede ser mucho más rápido para perdonarse a sí mismo y a otros. Con frecuencia, un profundo nivel de perdón parece ser la lección espiritual de la experiencia de abusos.

Lorraine supo que el perdón era parte de su perdón aun antes de someterse a la terapia. Sentada en mi consultorio, esa profesora y administradora universitaria de treinta y siete años relató, que en su infancia, sus padres habían sido muy poco tutelares. La madre sufría de una severa artritis reumatoidea. enfermedad que exigía toda la atención de la pareja. Lorraine sentía que ambos se habían mostrado fríos y nada afectuosos con ella. Para empeorar las cosas, el padre murió de un ataque cardíaco cuando ella tenía seis años.

Lorraine pensaba que su muerte y la relación de sus padres *con* ella le hacía muy difícil entrar en intimidad con otras personas, así como mostrarse dispuesta a perdonar y perdonarse. Temía intimar con los demás por la posibilidad de perderlos o de encolerizarse con ellos. Su miedo de ser estéril se agregaba a su temor a la intimidad.

En la terapia de vidas pasadas, recordó una existencia en la antigua Grecia. En esa vida había tenido el mismo padre que en la actual y él abusó sexualmente de ella en la temprana infancia. Más adelante lo descubrieron y se lo llevaron. Lorraine pensaba que probablemente las autoridades lo habían ejecutado por su acción. Significativamente, en la vida actual también había perdido a su padre en el sexto año de vida.

Mezclada con su enojo, Lorraine también experimentaba una gran parte de culpa por haber causado el castigo de su padre en esa vida en Grecia. Cayó en la cuenta de que, en su vida actual, no sólo sentía enojo hacia su padre, sino también culpa por ese enojo; comprendió también que el patrón de abuso era antiguo, en realidad, y que debía perdonarse y perdonarlo a él a fin de que el enojo pasara. También era evidente que su incapacidad' de perdonar en otras relaciones se vinculaba también con los abusos de su padre en la vida anterior.

Lorraine reconoció también que debía perdonar "dos veces" a su padre por abandonarla a edad tan temprana. Ahora está trabajando en eso y se siente mucho mejor sobre su relación con él en esta vida. Sus sensaciones de abandono y enojo van cediendo. Ha llegado a comprender que sufrir un ataque cardíaco fatal no es lo mismo que ser apresado por cometer abusos. Puede ver el patrón de vida de su padre con más claridad, apreciar que mucho de lo ocurrido en esta vida de él tocó una especie de contrapunto Kármico con la vida en la cual abusó de ella. Cree que, en verdad, fue obligada a abandonarla otra vez a los seis años como castigo por los abusos cometidos en aquella otra vida, aunque en realidad no quería dejarla. También ha visto que el carácter de su padre en esta vida representó un gran adelanto con respecto al de la vida en Grecia. Eso también fue curativo. Lorraine ha llegado a ver con mucha simpatía y compasión el difícil sendero de crecimiento de su padre.

Lorraine no tardó en adquirir la capacidad de comprender y perdonar, en gran parte por haber podido ver el flujo de vidas de su padre. El solo percibir un propósito o lógica general de los hechos dolorosos puede bastar para la curación, al desprender el enojo y remplazarlo por perdón. Este proceso no es necesariamente lógico. pero lo he presenciado muchas veces.

Ahora Lorraine teme mucho menos que antes a la intimidad, pues comprende que el abandono y los abusos de su padre se produjeron en una situación muy específica, no debido a un defecto o una incapacidad de ella. Por lo tanto, no tiene motivos para creer que otros puedan también abandonarla.

Como tantos otros pacientes, Mercedes, una soltera de cuarenta años, vino a mi consultorio quejándose de nerviosismo, ansiedad, pesadillas y dolores de cabeza. Era una comerciante de éxito, educada en escuelas religiosas. En muchos sentidos, estaba espiritualmente esclarecida y meditaba desde hacía varios años. Uno de los síntomas extraños que me describió se presentaba al meditar. Durante la meditación solía girar involuntariamente la cara hacia un lado, como si se protegiera de algo.

Por muchas sesiones probamos con los métodos tradicionales de terapia; sólo se produjo una ligera mejoría en sus síntomas. Por fin Mercedes decidió intentar la terapia de regresión. Al principio la encaminamos hacia su niñez; le acarreó algún sufrimiento, pues comenzó a recordar haber sufrido abusos

por parte de su padre; agrio *y* alcohólico, fallecido diez años antes. En esa sesión se descubrió apartando la cara y haciendo arcadas como rechazo del sexo oral que él le había impuesto. Allí estaba la causa del movimiento de cabeza que se producía durante sus meditaciones.

Mercedes recordó también su vergüenza y su confusión; cuando el padre acabó con los abusos y volvió a la madre, ella se sintió algo alterada y deprimida. Lamentablemente, ese maltrato representaba la única atención, el único gesto afectuoso que esa niña recibió nunca. Cuando recordaba las emociones infantiles relacionadas con el abuso, el miedo no era lo primero de su lista. La emoción más destacada era el asco, como si ya estuviera bastante habituada a esa experiencia. Al parecer, el maltrato había durado ya algún tiempo. En sesiones posteriores, Mercedes develó recuerdos de maltrato físico por parte de su madre, que la castigaba con frecuencia, impulsivamente y sin previo aviso, asustándola terriblemente. Entonces Mercedes comprendió por qué no confiaba en las mujeres.

Desenterró un recuerdo de su padre sobándola mientras estaba sentada en su bacinilla, a la edad de un año: un recuerdo muy antiguo. Pero también recordó cuánto amaba a su padre y cuánto la amaba él, pese a los abusos. Eso la confundió mucho.

En la siguiente sesión regresó a una vida anterior. Era una mujer de veintiséis años, en la Edad de las Tinieblas. Se recordó esclava, encadenada al muro de la cocina del castillo, en donde trabajaba constantemente. En esa existencia sólo le retiraban las cadenas con una finalidad: para llevarla a un cuarto cerrado del castillo, donde la esperaba un hombre para utilizarla sexualmente. Mercedes recordó haber sentido mas asco que otra emoción después de esos encuentros, asco parecido al que le inspiraban los abusos del padre que la amaba.

Después de esa sesión experimentó un alivio inmediato. Había logrado una comprensión mucho mayor de sus actitudes y prejuicios sexuales. Como otras sobrevivientes del abuso, la intimidad era para ella un desafío abrumador. Mercedes disfrutaba del sexo, pero el contacto sexual era para ella algo mecánico y nada íntimo. Después de esa regresión se sintió más feliz y esperanzada. Ahora comienza a comprender y resolver su pasado y su presente, mirando con ansias el futuro.

Uno de los puntos más interesantes en el caso de Mercedes es la experiencia de sus hermanas. Tenía dos, pero sólo una de ellas sufrió los abusos del padre. A la otra, la del medio, siempre la dejó en paz.

Una explicación posible es que la niña intocada no tuviera antecedentes de abusos o trasgresiones tabúes con el padre en vidas anteriores. Si tuvieron algún vínculo pudo existir en una esfera diferente, en otra constelación de conductas, lecciones y circunstancias.

La gente suele sacar a relucir la idea de 'karma"; que por lo referido a las experiencias y las circunstancias de la vida, lo que sembramos en una es lo que cosechamos en la siguiente. No siempre es la verdad estricta. Creo que experiencias como estas no son necesariamente castigos del pasado, ni siquiera lecciones o patrones arrastrados de existencias anteriores. Al escoger el nacimiento en una familia o una constelación de circunstancias en especial, uno no ha aceptado someterse a abusos. Sin embargo, ha aceptado participar en determinada lección, en cierto tipo de drama. Conservamos el libre albedrío sobre cómo se lleva a cabo determinada lección o enseñanza, al igual que los otros individuos escogidos para compartir esta vida con nosotros. Sólo por haber accedido a desempeñar un papel en esta familia. El abuso no es el resultado invariable. Parte del proceso de aprendizaje es aprender a no escoger los senderos más perjudiciales o destructivos. El crecimiento puede darse con facilidad y gozo tanto como mediante la lucha, y entre ambas cosas hay muchos matices.

Existirá el abuso potencial, pero no es inevitable. En este sentido todas las familias son como pequeños mundos o universos interactivos, pequeños ecosistemas emocionales y espirituales que interactúan constantemente, se reajustan y vuelven a interactuar. Es un modo de comprender por qué se produce el abuso entre ciertos miembros de la familia y no con otros.

La terapia de vidas pasadas fomenta una mayor conciencia de grandes temas y situaciones más complejas y expansivas. Cuando las sombras están allí y los recuerdos no son claros, no hay nada tangible de lo cual lamentarse o desprenderse. Pero cuando se recuperan los recuerdos apropiados, la víctima de abusos tiene un lugar desde el cual apartarse hacia el crecimiento futuro.

Cuando comprendemos los motivos, los patrones y las causas, experimentamos lo que muchos llaman “gracia”. La gracia de la comprensión nos permite trascender la idea tradicional del karma, para no tener que repetir los mismos dramas antiguos. Nos absolvemos de la necesidad de repetirlos, de experimentar dolor. Entramos en un flujo más elevado, donde la nota clave de nuestra vida puede ser de gozo y armonía.

Por fin, las víctimas de malos tratos necesitan recordar que, aun en estas circunstancias difíciles, el alma nunca sufre daños. El espíritu es indestructible e inmortal.

Curación de la necesidad de proteger:

Develando las fuentes de la obesidad y el abuso de sustancias

Kathy es una ejecutiva de treinta y ocho años que recurrió a mi buscando tratamiento para sus síntomas de ansiedad. Sufría de un grave y creciente temor a conducir automóviles, que se manifestaba en ataques de pánico en las autopistas. A veces se aterrorizaba hasta viajando como pasajera.

Durante esos ataques experimentaba sudores, palpitaciones, aceleración del ritmo cardíaco, dificultades para respirar y temblores. Su vista se "borroneaba". Cuando vino a verme, Kathy había llegado a temer tanto perder el control del volante que debía tomar un sedante para conducir por una autopista.

Había probado con la psicoterapia y la biorretroalimentación, pero ninguno de esos tipos de terapia pudo erradicar sus síntomas. Las evaluaciones neurológicas eran normales. No padecía ese tipo de enfermedad cardiaca llamada prolapso de válvula mitral, que con frecuencia se asocia con los ataques de ansiedad. Cuando tomé su historia psicológica, durante nuestra primera sesión, descubrí que en su pasado no había nada particularmente traumático o abusivo. Su salud física era buena, descontando sus veinte kilos de sobrepeso.

Durante nuestra segunda sesión decidí tratar de hipnotizarla. Kathy cayó rápidamente en un profundo estado hipnótico: vi que sus ojos se movían bajo los párpados cerrados y trémulos. Antes de que pudiera indicarle que regresara en el tiempo hasta el origen de su fobia al volante, comenzó a contarme un par de accidentes de automóvil sufridos en su temprana infancia, muy traumatizantes, aunque por mucho tiempo olvidados. El primer coche en el que viajaba resbaló sobre el hielo y giró fuera de control. Kathy quedó aterrorizada por el choque resultante y las heridas sufridas por sus familiares, aunque ella quedó indemne. En el segundo accidente fallaron los frenos y el automóvil rodó por una colina. Todos sus ocupantes estuvieron a punto de morir. Kathy lloraba al recordar estos horribles episodios, pero cuando esos traumas olvidados volvieron a su conciencia, la fobia a conducir desapareció gradualmente. Su confianza creció; ya no temía perder el control del volante. Los ataques de pánico cedieron.

Entusiasmada por el éxito y sintiéndose de perlas, Kathy pronto solicitó una tercera sesión, para ver si podíamos hacer algo con respecto a su peso. Dijo que era obesa "desde que tengo memoria". Las dietas ayudaban por un tiempo. pero luego recobraba rápidamente todo el peso perdido.

En la gran poltrona de mi oficina, Kathy se dejó caer en el trance familiar. Pronto entró en una vida pasada. Informó que se veía a si misma "muy huesuda, flaca y sin proporciones, como un esqueleto con piel. Allí hay hombres con uniforme ..¡tengo quemaduras de ácido en el cuerpo! ¡Están haciendo experimentos médicos .., torturas .., conmigo!

Kathy lloró al reconocerse víctima de los inhumanos experimentos médicos que los n**azis** realizaban en los campos de concentración durante la Segunda Guerra Mundial. En uno de esos campos murió, ya convertida en un esqueleto indefenso, finalmente liberada de su dolor. Flotó por sobre su cuerpo y pronto encontró una luz intensa, que la atraía magnéticamente. La luz la reconfortó y Katty experimentó una increíble sensación de amor y paz.

Sin embargo, la sesión no había concluido. Sus ojos se estremecieron otra vez.

—Estoy en un lugar de aspecto francés. Es Nueva Orléans. He tenido muchos hombres, porque soy prostituta.

En esa vida Kathy había contraído una enfermedad de transmisión sexual, debilitante y crónica, y se estaba muriendo. Se consumía poco a poco pasando hambre como consecuencia de la enfermedad. Una vez más su cuerpo era como un esqueleto viviente. Kathy murió en la misma cama en la que había contraído su mortal enfermedad. Una vez más flotó por sobre su cuerpo. Y una vez mas encontró la luz intensa que no le irritaba la vista.

—En esa vida nunca encontré a nadie a quien amar—comentó melancólicamente. Su espíritu había pasado tanta hambre como su cuerpo.

En esas dos vidas pasadas había muerto en estado de inanición, reducida literalmente a piel y huesos.

— ¿,Hay una relación entre esas dos vidas y su obesidad actual? —pregunté. recordando la intención original de esa sesión.

La respuesta fue rápida y sin esfuerzo:

—En esta vida necesitaba el peso adicional para protegerme. Necesitaba asegurarme de no volver a pasar hambre. —Al cabo de una pausa, agregó: —Pero ya no necesito esta protección.

Al haber recordado los traumas del hambre, Katty ya *no* necesitaba capas de grasa que la protegieran.

En los seis o siete meses siguientes, Kathy bajó lenta y parejamente todo el peso excedente. Hasta el momento no lo ha recuperado. Lo más importante es, quizá, que haya iniciado una maravillosa relación romántica. El sentirse a gusto consigo misma y su aspecto desempeñó un papel decididamente importante en sus posibilidades de dar paso a esa nueva relación en su vida.

Cuando Dee, esposa de un banquero, vino a verme, su síntoma primordial era la obesidad. Tenía un sobrepeso de veinticinco a treinta kilos y llevaba años tratando de quitárselo. Dee lo había probado todo: dietas especiales, hipnosis, psicoterapia medicación, ayuno, internaciones en institutos especializados y ejercicios. Pero nada servía. Dee se sometía a dieta en el clásico estilo "yo-yo". Rebajaba hasta cierto peso, se ponía ansiosa y rápidamente recobraba todos los kilos perdidos.

En resumen, Dee había perdido y recuperado cientos de kilos con el correr de los años.

Dee es una mujer muy llamativa. Uno de sus terapeutas sospechaba que temía atraer a los hombres si adelgazaba. Sin embargo, una exhaustiva terapia en ese aspecto resultó tan inútil como todo lo demás.

En mi consultorio Dee cayó en trance y se vio doscientos o trescientos años antes: era una joven india americana "robada" por un hombre de otra tribu, que la había escogido por su gran belleza. Ese hombre la había raptado, violado y mutilado. Dee pasó el resto de esa vida entre sufrimientos *y* agonías. Aunque la experiencia no la mató, el dolor sufrido hizo que resolviera no volver a ser hermosa.

Entonces la india americana engordó. Esa obesidad persistió hasta la vida actual.

El terapeuta anterior tenía razón. En realidad, Dee temía que, si adelgazaba, atraería sexualmente a hombres desconocidos. Dee no había iniciado una relación sexual con su esposo sino ya avanzado el noviazgo, una vez bien establecida la sensación de familiaridad y seguridad. Pero como la causa radical de su problema no estaba en su vida actual, la terapia fracasó.

Había recordado en una sola sesión de hipnoterapia y estaba curada. Los kilos desaparecieron rápidamente y dejó atrás el límite anterior. Continuó adelgazando hasta que decidió estabilizarse. Mientras adelgazaba no volvió a experimentar ansiedades, miedos ni ataques reflexivos de glotonería. Como bonificación, ya no tenía miedo a la muerte. No sólo estaba delgada: también había comprendido que era inmortal. ¡En una sesión!

Dee mantiene su peso ideal desde hace casi cuatro años. Su experiencia de regresión también ha estimulado su interés por los asuntos espirituales. Ese aspecto de su vida es ahora muy importante y le ofrece muchas alegrías.

Dee y Kathy son sólo dos en un grupo de pacientes, integrado principalmente por mujeres, que han tenido éxito en la lucha contra la obesidad con la ayuda de la regresión a vidas pasadas. Según mi experiencia, la necesidad de proteger el cuerpo físico de una experiencia previa de dolor, hambre, abuso sexual o violencia es una causa de obesidad que con frecuencia se origina en vidas pasadas y, por lo tanto, puede mejorar por medio de la regresión a vidas previas.

Algunas personas piensan que pueden utilizar la obesidad como una especie de protección mágica contra ciertos tipos de enfermedades consuntivas. Por ejemplo, quienes temen al cáncer suelen aumentar de peso, pues piensan que estar gordo equivale a estar sano. Otros consideran que el peso adicional proporciona una capa aislante entre el yo y el cuerpo, apagando la conciencia de cualquier peligro percibido (real o imaginario), y protegiendo aparentemente al obeso de los "duros golpes" del mundo.

Cuando La causa de la obesidad es el abuso sexual, la terapia de vidas pasadas puede tratar con éxito tanto los síntomas como la causa, que es psicológicamente tan grave como la carga física que el síntoma impone al cuerpo. Se trata a la persona entera. No hay necesidad de recuperar el peso. de repetir una y otra vez todo el proceso. El trauma causante ya no está oculto. Simultáneamente se curan el yo interior y el exterior.

En algunos pacientes, la regresión a la niñez de la vida actual es suficiente para curar una obesidad crónica y peligrosa para la salud. Por un breve período, hace varios años, fui asesor de la División de Gastroenterología del hospital. Entrevistaba a pacientes que sufrían de obesidad grave, como paso preliminar a su ingreso en un programa de investigación basado en un procedimiento invasor para favorecer la pérdida de peso.

Una de las pacientes a las que había entrevistado entonces me fue derivada más adelante por un colega. Sharon pesaba ciento treinta y dos kilos y, como otros participantes del programa, nunca había logrado bajar de peso. También había probado una forma de hipnoterapia que emplea sugerencias positivas para ayudar al adelgazamiento, pero tampoco eso le había dado resultado. La psicoterapia tradicional tampoco tuvo éxito. Fracasó con muchas dietas. Cualquier pérdida de peso se invertía rápidamente y ella volvía a su familiar meseta de ciento treinta kilos.

Durante la niñez y la adolescencia su sobrepeso fue sólo de cinco a diez kilos. La explosión a ciento treinta sólo se produjo poco después del casamiento. Durante el noviazgo, Sharon había idealizado a su futuro esposo, enamorándose profundamente. Mientras tanto, el subconsciente negaba (no le permitía ver o traer a la conciencia) algunos de los rasgos menos perfectos de su personalidad, como su tendencia compulsiva a flirtear con otras mujeres. Una vez casados, empero, Sharon seguía ignorando la realidad por mucho tiempo. Una aventura de su esposo se divulgó públicamente y esa revelación fue el principio de su grave obesidad.

La regresión hipnótica reveló que Sharon había sido públicamente humillada, en los primeros años de la adolescencia, por un muchacho que se burló de su silueta en desarrollo. Eso fue un avance, pero había más. Lacrimosa y aún en estado de trance, Sharon recordaba la causa original de su obesidad: el padrastro la había manoseado cuando tenía apenas cuatro años. Esos recuerdos estuvieron profundamente reprimidos por muchos años.

La traición de su esposo fue el disparador. pero la bala había sido cargada a la edad de cuatro años y el arma amartillada con la humillación sufrida a los trece. No podía confiar en los hombres. Tenía que protegerse de ellos. La solución consistió en engordar tanto que ningún hombre la encontrara atractiva; de ese modo nadie volvería a hacerla sufrir..

Después de esa sesión de hipnosis, en que recordó el abuso sexual infantil, Sharon comenzó a bajar de peso. Su voraz apetito cedió, permitiéndole comer con sensatez. Una breve psicoterapia solucionó pronto su desconfianza con respecto a los hombres. Desde nuestra sesión, Sharon ha bajado setenta y cinco kilos sin volver a aumentar.

Gerald Kein, eminente hipnoterapeuta, ha tratado por obesidad literalmente a miles de personas, durante más de veinticinco años de práctica profesional. Cuando le pedí su opinión sobre estos casos y otros parecidos, me dijo que, según su experiencia, no basta la sugestión post-hipnótica por sí (el tipo de

hipnosis que Sharon había probado sin éxito antes de venir a mi) para ayudar al paciente a alcanzar el peso deseado, si el sobrepeso supera los quince o veinte kilos **y** se ha mantenido por un período largo.

En otras palabras: cree que la hipnosis tradicional que emplea la sugestión directa, por ejemplo: "Usted comerá sólo tres veces al *día;* su estómago se sentirá lleno entre comidas; comerá sólo alimentos nutritivos" No tiene éxito en el tratamiento de la obesidad crónica. Las sugerencias pueden ayudar al paciente a mantener la dieta y perder temporalmente algunos kilos, pero estos vuelven casi siempre.

Sin embargo, Kein ha descubierto que la regresión a la causa de la obesidad crónica (ya se encuentre esa causa en importantes experiencias de la niñez o en las vidas pasadas del paciente) *sí* cura el trastorno Y también ha descubierto que, cuando se trata efectivamente la obesidad con terapia de regresión, el adelgazamiento suele ser permanente.

Mi experiencia con *Kathy,* Dee, Sharon y otros pacientes obesos confirman las observaciones de Kein. Cuando se puede descubrir la verdadera causa de la obesidad por la *regresión* a la fuente, sea en la niñez de esta vida o en vidas pasadas, el sobrepeso parece desprenderse, simplemente La mayoría de mis pacientes sometidos a esa técnica han podido resistirse a posteriores aumentos de peso significativos Si empiezan a engordar otra vez, suele bastar con una sesión en la que se reexperimenta o repasa el recuerdo para revertir la tendencia.

Este método sirve también en pacientes que tienen tendencia hereditaria a la obesidad En la actualidad se está prestando mucha atención a la Posibilidad de heredar ciertos genes que nos predisponen a la obesidad crónica. Aunque esa herencia genética puede existir, por cierto, es importante recordar que una tendencia es sólo tendencia no certidumbre.

La regresión a vidas pasadas da a los pacientes fuerza y herramientas para superar cualquier tipo de predisposición. Las tendencias no son *inevitables,* irresistibles *ni* irreversibles Con la regresión a vidas pasadas y *la* comprensión ulterior, se puede revertir una tendencia física con tanta facilidad como cualquiera de las psicológicas que hemos analizado en estos capítulos.

Quizás el conocimiento de la fuente de esta curación esté ya profundamente imbuido en nosotros. Cuando pregunto a una persona obesa desde cuándo está excedida en peso, la respuesta suele ser: "Desde siempre."

Los adictos a sustancias también suelen tener profunda conciencia de la "eternidad" de su problema. A veces la tendencia al abuso de sustancias en sí se arrastra desde vidas previas, O bien se traen de otra vida, dando una sensación de atemporalidad y eternidad, los problemas que una persona trata de disimular consumiendo alcohol o drogas.

En un caso u otro, los pacientes que se enfrentan al desafío de la recuperación tienen con frecuencia una necesidad subyacente en común con los obesos. Y esa es la necesidad de proteger.

Como el sobrepeso, las drogas y el alcohol parecen proporcionar una capa aislante entre la persona y sus sentimientos, miedos y dolores infligidos por otros. Las drogas pueden también permitir que el adicto no se haga responsable de su vida, pues siempre puede culpar de sus problemas al alcohol o a las drogas. Es fácil utilizar la adicción como cxcusa para los fracasos, desilusiones o errores, en vez de aceptar esos contratiempos con realismo y utilizarlos como oportunidades para crecer.

En contraste con la obesidad, la motivación para el abuso de sustancias suele encerrar un elemento de escapismo. Típicamente, proporciona un método para borrar recuerdos o Sentimientos.

En este sentido, el embotamiento de la conciencia con drogas y alcohol puede ser una forma lenta de suicidio. Como este, el abuso de sustancias es un modo de evitar temas insostenibles o escapar de ellos. A veces, quienes abusan de sustancias y se someten a la terapia de la regresión a vidas pasadas descubren que se han suicidado *en* otras vidas y aquello de lo que pretendieron huir anteriormente ha reemergido con mayor violencia. Esta vez, la necesidad de escapar se ha convertido en un suicidio más lento y el escapismo de la adicción.

En algunos casos, en una vida anterior se "malgastaron" las oportunidades de crecer por no poderse enfrentar asuntos dolorosos. Tal vez en esa existencia se evitaron los temas importantes mediante el velo

de estados alterados inducidos por el alcohol o las drogas. Aunque los temas pueden ahora ser diferentes, tal vez se repita la tentación de utilizar la misma "vía de escape".

De un modo u otro, la única manera de deshacerse tanto del tema central como de la trampa de las drogas es encararlos frente a frente y resolverlos de un modo espiritual y realista.

Una vez que se logra una intervención aguda, la terapia de vidas pasadas está en condiciones de tratar las causas subyacentes de la adicción, que puede tener sus raíces en relaciones familiares difíciles y/o en un abuso infantil previo. En algunos pacientes, el problema central puede girar sobre un tema de enojo o violencia, puesto que el consumo de alcohol y drogas facilita la expresión de esos sentimientos. En otros puede tratarse de un problema de coraje o amor a sí mismo. El alcohol puede proporcionar una falsa confianza en sí.

Rara vez trato a pacientes que estén en la etapa aguda de una adicción al alcohol o a las drogas. La hipnosis no es efectiva cuando una persona sufre la influencia de estas sustancias. En esta etapa aguda, el adicto debería buscar ayuda en un programa de internación o un grupo de ayuda, como Alcohólicos Anónimos. Los que vienen a mi consultorio han completado generalmente el proceso de desintoxicación y tienen interés en curar problemas centrales de su vida. Con frecuencia han llegado a comprender que el abuso de sustancias es un síntoma que ha borrado o proporcionado el modo de escapar a traumas dolorosos. Con frecuencia, estos pacientes reconocen que su adicción era mucho más dolorosa que el suceso traumático original.

El trabajo con el niño interior y la terapia de regresión a vidas pasadas proporcionan un método para liberar tanto el dolor primario como la conducta de mala adaptación. Desde la perspectiva del niño interior, los hábitos perjudiciales parecen valer la pena si alivian tan enorme dolor. Pero desde la perspectiva del adulto, el dolor puede parecer manejable. Uno puede desprenderse de él y. de ese modo, desaparece también la necesidad de embotar. de insensibilizar y de mantener hábitos protectores.

Los adictos en proceso de recuperación pueden ser excelentes candidatos para la terapia de vidas pasadas, porque el problema del alcoholismo o la drogadicción suele estar en el fondo de un sendero espiritual. La recompensa para quienes superan el hábito es preciosa. El proceso puede proporcionar un sendero acelerado de crecimiento espiritual. Es mediante la comprensión, la fe y la sabiduría que se superan el alcoholismo y la drogadicción.

Sarah era alcohólica desde hacía muchos años. También caía en ataques periódicos de derroche. Sin embargo, no era maníaco-depresiva y no necesitaba litio. Una cuidadosa exploración de su infancia reveló una disfunción acentuada en su familia. Estaba envuelta en una clásica situación de codependencia con su esposo. Ocho años de psicoanálisis no cambiaron sus conductas. Había fracasado en la terapia de grupo y en un programa para drogadictos internos.

Sólo cuando *comenzó* a explorar sus vidas pasadas se inició una mejoría dramática. Descubrió que, en vidas previas, ella, sus padres y su esposo habían compartido repetidas relaciones abusivas y alcohólicas, con violencia. asesinato, suicidio y caos de todo tipo. Los detalles en sí no eran tan importantes como los patrones recurrentes. Sarah resolvió quebrar el esquema, al comprender que la familia estaba condenada a repetir interminablemente ese drama destructivo hasta que hubieran aprendido las lecciones.

—Debo perdonarlos —musitó, después de recordar una muerte traumática previa—.., y sólo puedo hacerlo a través del amor. Debo expresar mi amor renunciando... debo perdonarlos... a ellos y a mí misma.

Y lo hizo. Ahora Sarah medita regularmente, trabaja como voluntaria con discapacitados graves, ya no abusa del alcohol ni malgasta el dinero para gratificarse.

Lo que ayudó a su recuperación fue el hecho de que comprendiera los patrones repetitivos de conducta destructiva en sí misma y en su familia, modelos que abarcaban vidas enteras. La experiencia del estado de profunda relajación, casi de bienaventuranza, inducido por la regresión hipnótica, fue también de gran ayuda. Parecía hablarme desde una perspectiva más elevada, más objetiva y consciente.

No estaba enojada ni ansiosa; no criticaba. Veía claramente patrones, causas y efectos, raíces de Síntomas, manipulaciones, etcétera. Era como si su percepción de la realidad estuviera muy agudizada.

He descubierto que la experiencia de terapia de regresión puede apoyar el proceso de recuperación en Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos. He aquí, para información del lector. los Doce Pasos de AA:

Paso Uno: *Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestra vida se había tornado inmanejable.*

Paso Dos*: Comenzamos a creer que un Poder más grande que nosotros nos devolvería la cordura.*

Paso Tres: *Tomamos la decisión de entregar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, tal como lo entendíamos.*

Paso Cuatro: *Hicimos un profundo y valiente inventario moral de nosotros mismos.*

Paso cinco: *Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros errores.*

Paso seis: *Nos dispusimos por completo a que Dios nos quitara todos esos defectos de carácter.*

Paso Siete: *Le pedimos humildemente que borrara nuestra deficiencias.*

Paso Ocho: *Hicimos una lista de todas las personas a las que habíamos perjudicado y nos dispusimos a rectificarnos con todas ellas.*

Paso Nueve: *Dimos satisfacción directa a esas personas cuando fue posible, salvo cuando no podíamos hacerlo sin perjuicio para ellas o para otros.*

Paso Diez: *Continuamos haciendo el inventario personal y, cuando nos equivocamos, lo admitimos de buen grado.*

Paso Once: *Buscamos, mediante la plegaria y la meditación, mejorar nuestro contacto constante con Dios tal como lo entendíamos, pidiéndole sólo que nos diera conocimiento de Su voluntad con respecto a nosotros y el poder de llevarla a cabo.*

Paso Doce: *Tras despertar espiritualmente como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.*

Muchos de los problemas tocados en la terapia de vidas pasadas se corresponden con estos Doce Pasos. La base de ambos es la espiritualidad. Ambos reconocen la primacía de un poder o plan superior. Esto no implica un contexto religioso formal. El poder puede ser descubierto dentro de uno mismo.

La espiritualidad es una fuerza de vital importancia. Gracias a ella puede cambiar una vida. Cambian los valores. La gente se torna menos violenta, codiciosa, egoísta. Pierde miedos. Tras haber tenido estas experiencias las cuentan a otros, que a su vez llevan el mismo mensaje a muchos más.

En último término, tanto en la obesidad y la drogadicción como en cualquier forma de sufrimiento, el mecanismo de curación encierra el proceso de liberarse del miedo.

El mecanismo curativo central de la terapia de regresión a vidas pasadas es la transmutación del miedo en amor. Este es el mensaje de curación que quienes han experimentado la regresión a vidas previas llevan a otros y (es de esperar que así sea) practican en todos sus asuntos.

¿Cómo se hace? Conociéndose a sí mismo. Mirando hacia adentro y viendo con claridad. Comprendiendo y adquiriendo sabiduría. Tornándose más alegre y apacible. Esta es la esencia de cualquier curación de vidas pasadas.

Curación del duelo

Un hombre de cincuenta y cinco años agonizaba en un gran hospital universitario. víctima de un cáncer de pulmón metastático. Por un tiempo, la quimioterapia había detenido el avance de la enfermedad, pero finalmente el cáncer letal se impuso. Leonard esperaba la muerte. Cuando podía, pasaba el tiempo conversando con Evelyn, su esposa, o con los médicos. Afortunadamente estos médicos se tomaban tiempo para escucharlo.

— ¿Cuánto tardaré en morir? —preguntó Leonard a su médico, un día.

—No lo sé. Podría suceder en cualquier momento o dentro de bastante tiempo —respondió el doctor.

Entonces ambos conversaron sobre la renuncia y el poder morir. La esposa participaba en esa conversación, a un tiempo reconfortada y cómoda con las palabras y los pensamientos.

Después de esa reunión la pareja conversó aun más. Era como si algo se hubiera destrabado en ellos. Leonard y Evelyn empezaron a pasar más tiempo juntos.

Al deteriorarse el estado terminal del enfermo, su nivel de Conciencia empezó a fluctuar. *A* veces estaba semicomatoso. En otros momentos bastante alerta. Evelyn pensaba que él sufría de alucinaciones.

—Leonard se siente flotar —dijo la esposa al médico.

—Tal vez no sean alucinaciones —replicó el doctor—. Muchos pacientes me dicen lo mismo. ¿Hay algo más? Esas cosas me interesan.

Con eso el oncólogo dejaba abierta la simbólica puerta. Había hecho saber a Evelyn que a él se le podían decir esas cosas, por extrañas que parecieran.

Al día siguiente, cuando el médico hizo su ronda en el hospital, Evelyn tenía algo nuevo que informarle.

—Dijo que flotaba otra vez y que eso le hacía bien. Oyó que alguien hablaba junto a la puerta y flotó hacia allí.

El doctor supuso que Leonard había oído una conversación entre enfermeras ante su cuarto.

No —corrigió Evelyn—. Eran personas que esperaban para darle la bienvenida.

Al día siguiente Leonard tenía apenas un hilo de vida.

—Dijo que flotaba otra vez —contó Evelyn al médico—. Fue hacia la gente que esperaba tras la puerta.

Desde la cama, Leonard hizo un gesto de asentimiento ante el relato de su esposa.

—La gente le mostró un libro grande; en él figuraba el nombre que llevaría en su vida siguiente. Sonaba a paquistaní o indio. Me dijo el nombre de pila, pero no pudo ver el apellido.

Leonard se animó.

—Cubrieron el apellido —Susurró, con voz ronca. Me dijeron:— "No, *aún* no debes verlo".

Ese mismo día, algo más tarde, Leonard dijo a Evelyn que veía llegar un autobús para llevarlo a alguna parte. Luego pronunció algunas palabras más, apenas audibles.

Morir no es una pérdida —susurró a su mujer—. Es parte de la vida.

Esas palabras fueron las últimas. Murió por la tarde.

Evelyn lloró su muerte, pero también se sentía reconfortada. Ahora estaba segura de que el alma de Leonard continuaría viviendo después de su muerte. Y sus palabras finales habían cambiado su propia

percepción de la muerte y el morir. Se sentía mucho más serena con respecto a la inevitabilidad de morir. Nunca jamás volvería a tener tanto miedo a la muerte.

En realidad, el médico de Leonard era el doctor Peter Weiss, mi hermano menor. El y su esposa, la doctora Barbra Horn, son especialistas en hematología y oncología en St Louis, Misuri. En la práctica privada se especializan en el tratamiento del cáncer. También son miembros de la facultad clínica de la Universidad de Washington.

Tanto Peter como Barbara han visto alterada su vida personal y profesional por sus relaciones con los pacientes, así como por las discusiones que han mantenido conmigo sobre nuestra propia experiencia, y la de otros colegas, con respecto a la vida y la muerte, experiencias que nos han enseñado mucho sobre el verdadero significado del morir.

Estamos agradecidos a pacientes tales como Leonard y muchos otros, porque sus experiencias nos proporcionan más información y nuevas perspectivas sobre el proceso de morir. Es de esperar que podamos compartirlos con otros moribundos y con quienes lloran su pérdida, para enseñarles y para curarlos. De estos pacientes he aprendido que la muerte no debe ser, primariamente, una experiencia de miedo, pérdida y separación. Este paso. el más desafiante de la vida, también puede ser un momento de cura, expansión y nuevos comienzos.

Peter estaba tratando a un paciente llamado Matthew, un estoico profesor de sesenta y cinco años, renuente a hablar de sus sensaciones; agonizaba de un doloroso cáncer del páncreas, en rápido avance. Por fin Peter y él empezaron a comunicarse en un plano más personal. Una vez más, mi hermano dio a su paciente una sutil señal de que con él podía hablar de cualquier cosa, por raro que el tópico pareciera.

—Es extraño que usted lo mencione ahora —admitió el profesor—. Vino un ángel y me preguntó si estaba listo para partir. Le pregunté si era necesario. El ángel dijo que no y se fue.

Peter preguntó al profesor cómo sabía que su visitante era un ángel.

—Por la luz intensa que hay dentro y alrededor de él. y porque está muy encumbrado en la jerarquía religiosa —fue la enigmática respuesta.

Pocos días después reapareció el ángel.

— ¿Ya estás listo? —preguntó suavemente.

—Todavía no —respondió el profesor.

El ángel se demoraba. Por entonces el cáncer de Matthew estaba muy avanzado y le provocaba muchas molestias; se requería un analgésico potente sólo para atenuar el dolor. Sin embargo, el hombre mantenía su agudeza mental.

Matthew vio que el ángel metía la mano en su abdomen y retiraba algo parecido a un ladrillo pardo.

De inmediato el dolor desapareció y el paciente se sintió mucho mejor.

Entonces el ángel se fue una vez más.

El dolor volvió poco a poco. Pero también regresó el ángel, que retiró otro ladrillo. El sufrimiento cesó por completo y se suspendieron todos los analgésicos. Las visitas de ese ángel curativo proporcionaron a ese hombre lógico y estoico un gran consuelo y esperanza.

Su estado clínico se deterioró aún mas. Ese hombre, que antes sufría de dolores insoportables, murió serenamente y en paz. Por fin Matthew debe de haber respondido que sí a la pregunta del ángel.

En general, los médicos y terapeutas saben muy poco de la muerte, el morir y el duelo. Quienes han pasado por una pérdida propia comprenden un poco más el dolor, pero en su mayoría, los miembros de las profesiones curativas hacen poco más que describir las etapas de la muerte y los síntomas del duelo.

No explican qué ocurre con quienes pasan de la agonía a la muerte y más allá. No proporcionan todas las herramientas para aliviar el duelo. Obviamente, no pretendemos saberlo todo sobre el proceso espiritual de morir, pero experiencias tales como las de Leonard y Matthew comienzan a proporcionarnos esas herramientas.

La terapia del duelo debe incorporar tanto eventos psíquicos como ideas espirituales. Quienes han tenido experiencias de cuasi-muerte, regresiones a vidas pasadas y al estado entre dos vidas, viajes fuera del cuerpo y ciertos fenómenos psíquicos relacionados con la vida o la conciencia, generalmente no sienten un pesar tan profundo. Saben algo más que el resto. Saben que la conciencia no muere nunca.

Quienes saben que van a morir suelen pasar por el proceso de llorar su propia muerte. Esto se inicia en cuanto se les comunica el diagnóstico de una enfermedad terminal, tal como el cáncer metastático. La persona moribunda puede experimentar sentimientos de negación. enojo y desesperación. También los parientes *y* amigos suelen iniciar el duelo mucho antes de que se produzca la muerte.

El pesar puede convertirse con facilidad en depresión clínica. El moribundo o sus deudos se sienten abatidos, desesperanzados y más allá de toda ayuda. El dolor psicológico es agudo y omnipresente. Se pierden los patrones de sueño, la capacidad de concentración, el apetito y los niveles de energía. Los amigos tratan de animar al doliente, de distraerlo, apartándolo de la desesperación. pero de nada sirve.

Sin embargo, el pesar de pacientes y deudos se puede curar antes de la muerte. Cuando se enteran de las maravillosas experiencias de otros, tales como las narradas en este y en otros libros, pueden recobrar algunas esperanzas. Se puede alentar al moribundo y a sus deudos a compartir experiencias y descubrimientos intuitivos. Pueden conversar sobre la posibilidad de reunirse. Son capaces de expresar el amor. Aceptan la muerte con más calma y facilidad. Una experiencia horrible se puede transformar en un periodo de franqueza, de cosas compartidas, amor y, en ocasiones, hasta de humor.

Otra paciente de Peter, matriarca de una gran familia italiana, se estaba muriendo como resultado de un recrudecimiento agudo de su leucemia. Silvia aceptaba bien su muerte; la creía mucho más inminente de lo que Peter pensaba.

—Voy a morir el sábado — anunció un día.

— ¿ Como lo sabe? —preguntó Peter.

—Simplemente lo sé —respondió ella.

Ese sábado por la mañana, al entrar en el cuarto de Silvia. Peter encontró allí a toda la familia. Tuvo la sensación de que se estaba representando la escena de alguna obra. Había allí un sacerdote que estaba administrando los últimos sacramentos a la enferma. En algún punto del drama. el cura dijo:

—Y ahora llegará un mensaje de Dios.

En ese momento sonó el teléfono.

No era Dios.

Todo el mundo se echó a reír y la tensión se quebró. Ese mismo día, algo más tarde Silvia tuvo una vívida experiencia en la que abandonó el cuerpo y se vió atraída hacia una luz bella, cálida y reconfortante. Dijo a Peter que esa luz era invitante y tridimensional. Tal vez, al fin y al cabo, llegó el mensaje de Dios.

Silvia murió una semana después.

Peter describía así una de sus más memorables experiencias con un paciente moribundo y sus familiares;

—Eran diecisiete miembros de una familia irlandesa, numerosa y muy unida. Pero todos estaban consumidos de miedo y enojo por la próxima muerte de su familiar. Hablé con los diecisiete de la muerte, enseñándoles a desprenderse con amor, a despedirse, a aceptar lo que ocurría. La familia experimentó una transformación y una curación asombrosas. Comenzaron a dialogar, a abrazarse, a amarse. Eso me conmovió profundamente.

Con frecuencia, ese tipo de sucesos es tan atrayente y extraordinario que el paciente teme revelarlos al médico, por miedo a que este descarte por trivial la preciosa experiencia y lo tome por alguien extraño. Cuando el paciente tiene la seguridad de que puede hablar de estas experiencias la comunicación entre él y el médico alcanza un nuevo nivel. El vínculo curativo se fortalece. Peter y Barbara dedican tiempo a escuchar a sus parientes y a los familiares. Consideran una responsabilidad estar con los moribundos, no sólo para proporcionarles una excelente atención médica, sino también para darles apoyo psicológico.

Esto les proporciona una inmensa satisfacción, da consuelo a los otros y hace que ambos aprendan mucho.

—Ya no me desespero tanto —dice Peter—, pues ahora sé que la muerte es parte natural de la vida. Sigo haciendo lo posible por curar a mis pacientes, pero cuando la muerte es inevitable ya no la tomo como un fracaso personal.

Estamos en la frontera de una nueva forma de ayuda, en la que el profesional no se limitará a identificar las etapas del duelo, sino que también podrá comunicar una comprensión más espiritual, abierta y esclarecida de la experiencia de la muerte en sí. Es de esperar que en esta frontera, el moribundo, sus deudos y quienes lo atienden podrán aprender y crecer juntos.

Según una encuesta realizada en 1990 por una afiliada a la Organización Gallup, The Princeton Religious Research Center, aproximadamente uno de cada dos norteamericanos creen en la percepción extrasensorial. Como las extraordinarias experiencias que suelen producirse durante el proceso del morir, las experiencias psíquicas relacionadas con un ser amado fallecido también pueden provocar profundos cambios en la vida de una persona y en su actitud frente a la muerte y el morir. Al integrar estos sucesos, capaces de alterar la vida, pueden presentarse la curación y el crecimiento. Disminuyen el pesar profundo y el miedo a la muerte, sobre todo cuando las experiencias psíquicas parecen estar relacionadas con "el otro lado". Una pareja de esposos, ambos respetados médicos de Miami, vinieron a verme a fin de describir un fenómeno extraño que ambos habían presenciado. El padre de la mujer había muerto poco antes. Alrededor de una semana después de su muerte, ocurrida en Colombia. tanto ella como su esposo vieron el cuerpo de su padre. refulgente y algo traslúcido, que los saludaba con la mano desde la puerta del dormitorio.

En ese momento ambos estaban completamente despiertos. Se acercaron para tocarlo, pero al hacerlo las manos pasaron a través del cuerpo.

El padre se despidió con un gesto y desapareció de súbito. Nadie dijo una palabra. Más tarde, al comparar impresiones, los dos médicos descubrieron que habían visto la misma forma física, el mismo cuerpo radiante y el mismo gesto de despedida.

En otro incidente, un respetado profesor de psiquiatría de la Universidad de Miami vino a hablar conmigo después de leer *Muchas vidas, muchos sabios.* Yo esperaba que el hombre se mostrara cortés y. a la vez, escéptico. Me llevé una sorpresa.

—Verá usted —comenzó—: por muchos años he creído en secreto que estos fenómenos parapsicológicos son reales. Hace años mi padre soñó vívidamente con su hermano. Ese hermano gozaba de buena salud, aparentemente; sin embargo apareció en el sueño para despedirse. "Ahora tengo que dejarte". le dijo. "pero estoy bien. Cuídate." Por la mañana mi padre despertó con la seguridad de que su hermano había muerto.

Una llamada telefónica había confirmado pronto esa certeza intuitiva. Durante la noche el hermano, que no tenía antecedentes de problemas cardíacos, había muerto de un fuerte ataque al corazón en otra ciudad, a ochocientos kilómetros de distancia.

Otro caso interesante me llegó en una carta enviada por una empresaria de Miami: *Aunque por muchos años me ha sido muy difícil hablar de esto, quiero compartir con usted mi experiencia con la muerte de un ser amado. En mis años de estudiante estuve comprometida con otro estudiante. Al cabo de dos años rompimos y dos años después me casé con otro. Pasé ese tiempo trabajando en la ciudad de Nueva York; sabía que él había aceptado un puesto en Los Angeles. Pasaron varios meses antes de enterarme que había muerto en un accidente de tránsito. Antes de que amigos comunes me informaran de ese fallecimiento prematuro, él me visitó en sueños por varias semanas seguidas.*

Se presentaba siempre afligido, llorando y sin saber claramente dónde estaba. Me pedía que lo ayudara; no entendía ese limbo en el que se encontraba y no estaba seguro de haber muerto. Yo no tenía miedo, pero me preocupaba su bienestar Por entonces aún no sabía de su muerte. Después de varias visitas a un médium y *consejero espiritual, se me dijo que el joven en cuestión había muerto, en realidad, y permanecía muy cerca de mí; debido a esta confusión, le parecía natural y seguro buscar mi ayuda.*

Entrevistando a pacientes y efectuando regresiones a vidas pasadas, he descubierto que no es raro entre quienes sufren una muerte súbita y violenta aferrarse al plano terrestre y pasar un tiempo confundidos, como en el limbo. Empero, a su debido tiempo hallan el camino hacia la maravillosa luz y la presencia espiritual de *un guía* o un amor universal; entonces continúan el avance.

Varias personas más, entre quienes vienen a mi consultorio, me han descrito visitas similares poco después de la muerte física de un ser amado. Algunos hasta dicen haber recibido llamadas telefónicas de los que acababan de morir, llamadas que les han provocado escalofríos. En mi opinión profesional, estas descripciones y muchas otras de las que he escuchado provienen de personas normales, que no sufren de alucinaciones.

Parece que un propósito primordial de ese tipo de experiencias es alentar a los vivos a calmar su pena a través de la comprensión. Como los pacientes de mi hermano Peter, quienes pasan por estas experiencias llegan a comprender que no morirán jamás, que sólo muere el cuerpo. Pues la muerte es inevitable. La muerte es nuestra manera de crecer, de pasar de una lección a otra, de una vida a la siguiente. Todos moriremos; según lo que he aprendido de la terapia de regresión a vidas pasadas, casi todos hemos muerto muchas veces antes de esta vida.

Esta es una buena noticia. Significa que la mayoría de nosotros ha crecido significativamente, ha podido saborear nuevas experiencias de vida sin perder la fuerza, los talentos y hasta los amores anteriores. También significa que continuaremos creciendo incluso después de la muerte.

Martha fue otra paciente que resolvió su dolor casi como bonificación de su experiencia de vidas pasadas. Era una editora fílmica de veintiséis años; recurrió a mí diciendo que no tenía síntoma alguno. pero que deseaba pasar por la experiencia de regresión por pura curiosidad, para ver "qué salía"..

El simple deseo de explorar y saber más es un estupendo motivo para intentar la terapia de vidas pasadas. No sólo quienes padecen síntomas pueden beneficiarse, crecer y ganar gozo por ese método de crecimiento espiritual..

Martha se deslizó rápidamente en el patrón de flujo de momentos claves. Primero se vió en un muchachito que presenciaba la ejecución de un ahorcado, realizado sobre una plataforma. En ese momento clave Martha era víctima de las pullas de sus hermanos mayores, quienes la estaban fastidiando. Luego vio su hogar en esa vida y comprobó que su padre de entonces era su difunto padre actual. Más adelante, en esa vida anterior, fue reclutada y permaneció en el ejército. Se casó y vivió sin eventualidades hasta morir de vejez en un lecho de piedra. Durante la experiencia de muerte, Martha encontró la luz por sobre ella y voló hacia allí, atravesando velozmente el espacio y el tiempo con otros espíritus hasta fundirse con la luz dorada para la revisión de su vida. Durante esa revisión comentó que el día de aquella ejecución había sido muy importante para ella, pues había aprendido la diferencia entre el bien y el mal y la futilidad de la violencia, pese a que. por entonces, su primordial preocupación eran las pullas de sus hermanos.

Al pasar a otra vida, Martha se vio en un hombre anciano, vestido con algo parecido a una toga. Tenía barba blanca y tocaba una lira. Ese fue su único recuerdo, aunque tuvo una clarísima sensación de que toda esa vida había sido muy feliz. En la tercera vida que recordó era una mujer de pelo oscuro y ojos verdes, madre de dos pequeños que le brindaban muchas alegrías.

Al terminar la sesión discurrimos para tratar de integrar la experiencia de Martha. Me dijo que le parecía estupendo haber recordado tres vidas llenas de gozo y felicidad. Dijo que la regresión la ayudaba mucho. Como era joven y estaba apenas en el comienzo de su vida adulta, la aliviaba poder recordar existencias anteriores felices, para crear una felicidad duradera en esta. Eso le parecía más real y tangible. menos abstracto.

Pero Martha me dijo también, con sorpresa. que la experiencia la había ayudado a calmar un antiguo y persistente duelo por la muerte de su padre, acaecida cuatro años antes. La ayudaba a aclarar su propia concepción de la muerte. Ahora sabía que ambos habían compartido antes la existencia. Existía la posibilidad de que se volvieran a encontrar.

La experiencia le demostraba que la muerte, como final definitivo, no existe. Aunque su padre ya no estuviera físicamente con ella, la animaba saber que su conciencia seguía viva.

Para Martha, resolver el duelo fue un beneficio inesperado del proceso. Sin embargo, otros pacientes buscan la regresión a vidas pasadas específicamente con esa finalidad.

Rena es una abogada de veintiocho años, que se casó con un eminente columnista de alrededor de treinta. Sólo tras varios años de matrimonio, el esposo de Rena descubrió trágicamente que sufría de un cáncer terminal. Durante su enfermedad discutió mucho con ella sobre la vida después de la muerte y la existencia de otras realidades. Rena creía firmemente en ambas, pero Jim era sumamente escéptico.

Como periodista dotado de gran capacidad para el razonamiento, tenía un prejuicio profesional que le impedía aceptar la existencia de lo que no pudiera verificar empíricamente. No sólo se negaba a tener en cuenta esas posibilidades por sí mismo, sino que trataba de socavar la fe personal de Rena en la vida posterior y en la inmortalidad del alma, que era uno de sus grandes consuelos ante el pesar por la inminente pérdida de su esposo. Las discusiones continuaban en tanto el estado de Jim iba empeorando. El se encolerizaba cada vez más, tanto por su enfermedad como por las creencias de Rena. También parecía aumentar su miedo.

Por fin lo hospitalizaron. El y Rena sabían que el fallecimiento era inminente. Sin embargo. justo antes de la muerte ocurrió algo asombroso. Dijo serenamente a Rena que había visto a un anciano sentado en una silla, en la habitación; el anciano le había manifestado que estaba esperando para llevarlo en su viaje. Agregó que ella tenía razón desde un principio y que el equivocado era él. Jim se disculpó por haberse mostrado tan recalcitrante y expresó la esperanza de que Rena continuara explorando y aprendiendo después de su desaparición.

Una vez que dio la noticia a la atónita Rena, ese hombre colérico, agitado y temeroso enfrentó en paz su próxima muerte.

Jim murió al día siguiente.

Cuando Rena vino a verme, me dijo que estaba muy agradecida por haberse reconciliado con Jim sobre ese importante asunto antes del fallecimiento. El maravilloso cambio provocado por la aparición del anciano también había sido curativo para Rena. La confirmaba en sus propias creencias, en circunstancias difíciles en las que recibir confirmación era un don precioso.

Su visita tenía muchos motivos. Aún sufría de pesar y nerviosismo por la reciente pérdida sufrida. Necesitaba integrar mejor esa importante experiencia de muerte: no sólo el dolor, sino también el profundo crecimiento y la curación que comenzaban a florecer en ella. Y su visita a mi consultorio era también *un* modo de cumplir su promesa de continuar estudiando y explorando la vida después de la muerte, la espiritualidad y la inmortalidad del alma.

Lo interesante es que Rena, en su experiencia de regresión, no enfocó directamente su relación con Jim. En cambio sus recuerdos parecieron transmitirle un mensaje sobre un nuevo y maduro terreno de aprendizaje y crecimiento. Rena regresó a una vida en la que había sido un indio americano del siglo XVII, que ayudaba a atender y a curar a los niños peregrinos enfermos. Después de la sesión recordó que, cuando niña, siempre elegía los proyectos escolares relacionados con los peregrinos y parecía saber mucho sobre ellos.

Terminada la sesión consideró que había experimentado de modo directo su propia inmortalidad. Más importante aun: la regresión parecía develar en su propio pasado talentos hasta ahora desconocidos, que podría volver a desarrollar en su vida actual.

Queda por ver si eso atañe a la atención de la salud, el trabajo con niños o su sensibilidad sobre ciertos aspectos de la historia norteamericana. La sabiduría interior subconsciente que la hizo volver a esa vida en especial puede estar transmitiendo también a su conciencia el mensaje que ayudó a Jim a enfrentar su agonía y su muerte.

Lo cierto es que esa sesión, cuyo objetivo era ayudarla a resolver el duelo, incentivó tanto como la muerte de Jim su crecimiento, sorprendiéndola con otra clave para la mejor comprensión de sí misma. Señaló muchas direcciones nuevas y experiencias que aún puede tener ante sí.

La experiencia de Jim y Rena es un ejemplo muy profundo del potencial de crecimiento y curación que contiene la experiencia de la muerte. Muchos moribundos informan haber sido visitados por un guía o una persona sabia que los está esperando. El nivel de conciencia del paciente no parece influir. Ya esté alerta, ya afectado por la medicación, no se pueden descartar estas experiencias como mera alucinación. Si un ser amado nos habla de una visión similar justo antes de la muerte, podemos abandonar las dudas y confiar en que la experiencia es real.

Philip era un diseñador de programas de computación que buscó el proceso de regresión a vidas pasadas para calmar un duelo. Philip y Eva, su esposa. habían perdido dos hijos por un extraño defecto congénito; la niña y varón murieron a edad muy temprana. a los tres y cuatro años. Tal vez el aspecto más trágico de la historia sea habría podido evitar la pérdida del segundo. Cuando se diagnosticó la enfermedad en la primogénita, los médicos dijeron a Philip y a Eva que el defecto no era hereditario y que por lo tanto, bien podían tener otro hijo perfectamente saludable.. Sin embargo, el consejo fue desacertado; Philip y Eva tuvieron que pasar nuevamente por la pérdida de un hijo. esta vez sabiendo que la tragedias y los sufrimientos del pequeño se habrían podido evitar. En ellos se entremezclaban devastadoramnte las sensaciones de responsabilidad, pérdida y pesar.

Cuando Philip vino a mi consultorio habían pasado varios años de la tragedia, pero él continuaba sufriendo. como científico de la computación, con varios diplomas de especializaciones, estaba muy preparado para utilizar el razonamiento lógico y analítico; pero también tenía una fuerte crianza católica, orientación que lo hacía sentir a gusto con una amplia variedad de fenómenos y experiencias espirituales. Desde la muerte de sus hijos, Philip había visitado varias veces a un famoso vidente que parecía poder comunicarse con esos pequeños, pero este había muerto poco antes. Philip sentía que ya no tenía ninguna posibilidad de contacto con sus hijos y eso aumentaba su pena.

Basándome en los resultados que había observado en otros pacientes, me pareció que una experiencia de regresión podía brindarle una nueva perspectiva para enfrentar sus pérdidas.

Philip resultó ser buen sujeto para la hipnosis. Pronto estuvo en un trance profundo y relajado: parecía pasar por una vívida experiencia de vidas anteriores. Dijo que estaba en una pradera alpina, muy arriba en las montañas, rodeado por una profusión de flores silvestres. De pronto vió a sus hijos que se le acercaban, algo mayores en edad. Corrieron hacia él y bailaron a su alrededor, riendo y cantando. Luego se les unieron los padres de Philip, ambos fallecidos, y también su abuelo materno, con quien había mantenido una relación muy estrecha.

Primero los niños, luego los padres y el abuelo, se acercaron a tomarle las manos. Philip describió el contacto de sus hijos: lo real de la sensación, el vigor con que apretaban, lo mucho que habían crecido y lo fuertes que se los veía. Mirándolo a los ojos, todos se comunicaron profundamente con él. Le dijeron que lo amaban. Que no debía preocuparse, porque todo estaba bien, porque ellos estaban bien. Eran felices en esa pradera y en esa dimensión. El gozo chisporroteaba en sus ojos y en sus sonrisas.

Obviamente, pese a lo vívido del escenario, esa no era una experiencia de vidas pasadas. En el trance, Philip parecía haber ingresado en otra dimensión.

Aun antes de iniciar el proceso integrador de esa sesión resultó obvio que la experiencia había sido catártica en lo emocional. Me dijo que estaba feliz de haber tenido esa experiencia directa de contacto con sus hijos. Al describir la sensación de sus manos entre las suyas lloraba literalmente de alegría. Su experiencia en la pradera le permitió finalmente desprenderse de la culpa, el dolor y la indefensión que lo agobiaban desde hacía tantos años. Obtuvo una comprensión de la inmortalidad del alma y previó que su vida tendría optimismo y un renovado sentido.

Desde esa regresión Philip continúa gozoso. La carga que llevaba desde hacía tantos años no ha reaparecido.

Los críticos pueden comentar que reuniones como esta no consisten sino en fantasías o satisfacción de deseos. Pero la fantasía y la satisfacción de deseos no producen las poderosas energías curativas que suelen tener lugar cuando el paciente vuelve a vincularse con la naturaleza del alma y experimenta sus lazos con los amados difuntos. Martha, Rena y Philip se sintieron extraordinariamente mejor después de

las experiencias en trance; todos informaron que, como resultado, se habían liberado de los síntomas de dolor y ansiedad.

Aquellos cuyos casos se narran en este capítulo han aprendido que la muerte no es absoluta. En último término la gran curación está en ese conocimiento. El ser amado no se ha perdido. Después de la muerte se mantiene un vínculo con él.

Quienes pasan por esta experiencia o conocimiento aprenden que la muerte no es tanto un final como una transición. Es como cruzar una puerta para entrar en otra habitación. Según sea el nivel de desarrollo o interés psíquico o espiritual, la comunicación con alguien que está en el cuarto vecino puede ser muy clara o intermitente; bien puede no haber comunicación alguna. No obstante, cualquiera que sea la naturaleza de esa conexión básica, se la puede mejorar en cuanto los deudos entiendan que la separación no es definitiva ni absoluta. Como Martha y su padre, ellos y sus seres queridos han estado juntos y se han separado anteriormente. Pero se les permitió reunirse. Como Philip, descubren que la conciencia del ser amado sólo ha muerto en lo físico.

Esto brinda al deudo una gran esperanza de volverlos a ver en el futuro. Naturalmente, tal vez no se reúnan en las mismas relaciones o circunstancias que prevalecieron en la vida actual Por ejemplo: padre e hija pueden reencontrarse como amigos, como hermanos o como abuelo y nieto. Pese a todo, las almas continúan reuniéndose una y otra vez.

En cierto modo, el pesar del moribundo es el pesar por la pérdida del ser; en ese sentido, la regresión a vidas pasadas también puede ayudar mucho. Quienes la experimentan o saben de ella comprenden que la muerte no significa la desaparición del ser en la nada o la negrura. Los pacientes me han mostrado que significa, simplemente, que en la sabiduría del alma el cuerpo ya no es necesario. Hla llegado el momento de que el alma salga del cuerpo para existir en un estado espiritual, no físico. La conciencia es inmortal, tanto como los aspectos de la personalidad.

Con frecuencia el alma vuelve a una nueva vida con los mismos talentos y habilidades que una persona exhibía en su existencia anterior. A veces la gente llega a encontrarse con talentos desconocidos en su vida actual, después de recordar haberlos tenido en vidas anteriores.

El ser tiene muchos niveles diferentes. Somos seres maravillosos, multidimensionales. ¿Por qué limitarnos mentalmente restringiendo nuestra definición del yo a la personalidad y el cuerpo que existen en el aquí y el ahora? El espíritu entero no está encapsulado en el cuerpo y en la mente consciente. La parte del ser que existe aquí es, con toda probabilidad sólo un fragmento del espíritu entero.

Sin duda, existe la posibilidad de que, mientras Philip se reunía con sus hijos en la pradera, otro aspecto de las almas de los niños estuvieran creciendo y desarrollándose aun más en una nueva encarnación. La versatilidad y el potencial del alma son ilimitados e infinitos. Las ideas y experiencias delineadas en este capítulo son, probablemente sólo la punta del témpano en cuanto a la capacidad de explicar las dimensiones plenas del alma.

El místico Yogananda ha dicho que la vida es como una larga cadena dorada, que flota en lo profundo de un océano. Sólo se puede sacar y examinar un eslabón a la vez, mientras el resto reluce bajo la superficie, tentador e inalcanzable. Lo que ahora sabemos de la muerte, antes bien de la vida y el alma, es probablemente sólo un eslabón de esa cadena dorada. A medida que integramos nuestro pesar en crecimiento, podremos levantar más y más partes de esa dorada cadena de gozo y sabiduría, sacándola del océano del ser hacia la luz.

Abrir la mente al poder de las experiencias místicas

N. B.: Las nueve primeras líneas corresponden a otras del libro en que la hoja está cortada.

hace poco fui invitado a un programa trasmitido por una radio de Cleveland. Los oyentes desde sus casas, oficinas, teléfonos móviles Muchos de ellos me demostraron su apoyo con sus experiencias personales conmigo. Con el conductor del programa y con otros oyentes. Otros amables. Una señora se enfadó bastante.

¿No sabe usted que es pecado? —si sé.

Supuse que se refería al concepto de reencarnación. No era así.

—La hipnosis es pecado —prosiguió—. Que era pecaminosa. ¡Pueden entrar demonios en

Yo sabía que Jesús no se había manifestado sobre la hipnosis. Por entonces la palabra no existía.

La hipnosis no se utilizó como herramienta terapéutica hasta el siglo XVII, por lo menos, en la época de Mesmer. Sin embargo, tomo en serio todas las preguntas y comentarios. Tal vez la señora se refiriese a algún estado similar de conciencia alterada o concentración focalizada, aunque la palabra "hipnosis" en sí aún no hubiera sido acuñada.

Pensé por uno o dos momentos.

—Si la hipnosis es pecado —aventuré—, ¿por qué la arquidiócesis de Miami nos envía monjas, sacerdotes y empleados para que los hipnoticemos?

Reconozco que no se nos enviaba a esa gente para que la tratáramos con terapia de regresión. Pero hacía ya más de una década que utilizábamos la hipnosis para ayudarlos a dejar de fumar, a bajar de peso o a aliviar las tensiones.

La mujer guardó silencio por un par de segundos, mientras evaluaba esa nueva información. Luego volvió a hablar, sin aflojar una pizca.

—No sé cómo son las cosas en Miami —prosiguió, confiada—, ¡pero en Cleveland es pecado!

El conductor me miró y contuvo una carcajada a duras penas. Acabábamos de trabar conocimiento con el concepto de pecado local.

¿Porqué estaba tan furiosa la señora de Cleveland? Tenía miedo, porque la idea de hipnosis era nueva para ella y amenazaba su concepto de cómo debían ser las cosas. Yo había desafiado su visión de la realidad, su captación del mundo. La había asustado. Por lo menos era sincera.

Esta anécdota, cuando la comento en los talleres de trabajo, produce siempre una gran carcajada. Pero parte de esa risa es la de quien se reconoce a sí mismo y sabe qué significa desafiar la propia visión del mundo por una idea o concepto nuevo. Y esa idea podría resultar ser muy importante. En realidad, es probable que todos nosotros hayamos chocado, siquiera una vez en la vida, con uno de esos conceptos, aunque haya sido diferente para cada uno. Y todos nos hemos beneficiado con las ideas nuevas y amenazadoras que se presentaron en algún momento de la historia.

La historia es lo que mejor enseña el crecimiento que se puede obtener si descartamos nuestro temor a ciertas ideas nuevas. Algunas de ellas han abierto amplios senderos nuevos en la ciencia, la economía, la política, la literatura y las artes. Algunas han proporcionado acceso a nuevas geografías y

recartografiado el espacio. Las ideas han expandido mucho las fronteras interiores ae lo que nuestros antepasados podían alcanzar, sentir, saber y comprender.

En 1633, Galileo fue juzgado por la Inquisición por presentar una teoría, basada en su experiencia científica directa y en la observación con un telescopio de su propia creación, según la cual ¡a tierra rotaba sobre su propio eje alrededor del sol. El sol sólo parecía rotar en tomo de la Tierra. Así Galileo refutaba la antigua teoría del universo geocéntrico.

i Herejía! , dijo la Iglesia. Y Galileo fue encerrado en una torre. Para que lo liberaran, este brillante científico, que había llegado a ser profesor de matemáticas deis prestigiosa Universidad de Pisa a la edad de veinticinco años, fue obligado a desdecirse. Sólo entonces lo dejaron.

Isaac Newton, que nació en 1642, el día en que murió Galileo, aprovechó la obra del sabio de Pisa para desarrollar su propia teoría de un universo mecanicista, que funcionaba mediante fuerzas físicas y sin la intervención divina.

La obra de Newton fue aceptada y la percepción que la humanidad tenía del funcionamiento del universo cambió para siempre. Pese a los mejores esfuerzos de la Iglesia, la obra de Galileo fue aceptada, por fin, y mereció grandes elogios. Hoy en día todos los escolares saben de él, no sólo por la importancia de su trabajo científico, sino por el modo en que demostró que la gente descubre la verdad yendo hacia adentro y confiando en sus propios pensamientos y experiencias, en vez de confiar en lo que otros le enseñan como verdadero. La obra de Galileo abrió el camino a nuevos panoramas en la ciencia, la religión y la historia intelectual y cultural. Su trabajo cambió nuestro modo de ver la realidad.

Para la señora de Cleveland pudo ser igualmente dramático aceptar la idea de que la hipnosis puede curar. Podría ser la llave que abriera la puerta a muchos tipos de crecimiento para ella, personalmente. Muchos de nosotros podemos tropezar un día con una idea que cumpla en nuestra vida la misma finalidad. En los comienzos de este libro hablé del papel de la mente al prepararnos para la experiencia de regresión, pero a veces ¡a mente desempeña algo más que un papel de poca importancia en la regresión a vidas pasadas. A veces, durante la terapia. descubrimos que es un actor central en el proceso de curación. Sin importar hasta qué punto estamos preparados, podemos descubrir que las lecciones centrales son la transformación de los miedos y limitaciones en mayor poder y gozo.

Para muchos de nosotros, la experiencia de regresión incluye caer en la cuenta de que lo que se nos dijo cuando pequeños. algo con lo que quizás hemos estado luchando, finalmente no era cierto.

Esa creencia molesta puede ser una enseñanza religiosa, una idea sobre la naturaleza del universo o algo relativo a la ciencia; quizá se trate de algo totalmente distinto. Sea lo que fuere, como resultado de la experiencia de regresión podemos descubrir que esa creencia ha estorbado nuestra propia experiencia de la verdad. También podemos descubrir que esta creencia estorba de algún modo, tal vez de la manera más ínfima y sutil, nuestro crecimiento personal, poder o capacidad de gozo. Al liberarnos de esa creencia contradictoria, el resultado es que desaparece el viejo modo de mirar y pensar en ciertas cosas.

¿Cómo adquirimos esa creencia limitativa para empezar? La persona que nos la dijo puede haberse equivocado. Quizás aceptemos lo que se nos dijo cuando éramos muy jóvenes sin pensarlo por nosotros mismos o sin confirmarlo por la experiencia propia. Pero eso no cambia la verdad. Es absoluta y, como el amor, constante.

Cuando se acepta la verdad, las posibilidades de la vida parecen expandirse. Para algunas personas. la lección consiste en abrirse a la verdad y el amor.

Anita era un ama de casa de cuarenta y dos as años, cuya educación cultural y religiosa había sido üitensamente italiana y católica. Cuando vino a verme, " sóIo para ver qué pasa", estaba tomando medicamentos para contrarrestar su grave depresión. Presentaba los síntomas habituales de la depresión clínica: humor disfórico, dificultades en el dormir, desesperanza y falta de energías. Este estado suele señalar un sentimiento de impotencia. palabra que describía a Anita. por cierto. Se sentía oprimida por su familia, su ambiente religioso ritualista y, especialmente, por el modo en que estas dos fuerzas parecían ordenar su papel en la vida.

En nuestra entrevista inicial,. Anita se comportó con mucha deferencia y timidez, pero al mismo tiempo se las compuso para confesar que se sentía claustrofóbica y varada. La deprimía en especial su relación con el padre. quien insistía en comportarse de manera exigente y autoritaria para con su hija adulta. Anita se resentía por las limitaciones que las exigencias del padre imponían en su vida, pero al mismo tiempo ese enfado la hacía sentir culpable.

No se creía capaz de enfrentar a] padre y remediar la situación, debido a la estricta obediencia filial que su catolicismo le exigía. Temía que, si se oponía a ese modo de tratarla, ya no podría consíderarse una buena católica.

Como Anita era una mujer profundamente religiosa, la perspectiva de rechazar "a Dios" o distanciarse de él era sumamente aflictiva. La tensión entre su apego a la religión y la necesidad de satisfacer sus propios requerimientos había creado un activador psicológico para cierta tendencia biológica heredada hacia la depresión, exacerbada por su relación con el padre. Y, por añadidura, Anita estaba muy perturbada por el hecho de que su religión no aceptara la reencarnación, concepto en el que creía firmemente y que la traía a mi consultorio.

Aunque yo no tenía expectativas específicas para la sesión, no habría sido extraño que Anita regresara a una vida anterior referida al poder. Podía ser una existencia en la que ella abusara del poder, provocando su timidez actual y su depresiva sumisión a la autoridad, O por lo contrario, algo que repitiera o dilucidara de algún modo la "impotencia" actual o su experiencia con el padre.

Sin embargo, al iniciar la regresión ocurrió algo desacostumbrado. Anita no entró en una vida pasada: fue a un sitio que parecía catar entre dos vidas. Semejaba un jardín, lleno de enorme sabiduría. Palpitaba de luz purpúrea y dorada y estaba lleno de muchos guías sabios.

De pronto, desde ese lugar, esa mujer apocada y deferente empezó a enseñarme profundas verdades sobre el amor y la sabiduría.

-Cuando quieras consolar a alguien, no escuches sus palabras; las palabras pueden confundir o ser erróneas —me aconsejó Anita, serenamente -. Ve directamente al corazón, directamente al dolor. Las palabras pueden estar rechazándote, pero aun así la persona necesita consuelo.

Mc divirtió oir esas palabras. Otros pacientes, al llegar a sitios similares, habían repetido los mismos pensamientos, Esa mujer, que no era erudita, teóloga, filósofa ni psicóloga, me estaba enseñando algo muy importante sobre ¡a naturaleza humana.

Anita tenía más que decir. Empezó a pronunciar otro bello pensamiento fragmentario tomado de ese sitio entre dos vidas:

...Un alineamiento de amor de la mente al amor del corazón. Entonces estamos en armonía, en equilibrio.

Acababa de expresar algo muy próximo a una clásica definición esotérica de la sabiduría, que involucra la fusión de la mente y el corazón. Esa mujer, sin ninguna preparación ni estudios de esa filosofía, estaba enseñando espontáneamente la sabiduría.

Cuando Anita regresó de su sereno estado alterado se mostró profundamente afectada por la experiencia mística. Resultaron algunos cambios muy interesantes. Su sensación de impotencia comenzó a disminuir, remplazada por otra de poder y fortaleza personal. Su depresión cedió gradualmente y no se ha repetido. Ahora que tiene su propia experiencia de la verdad se siente menos oprimida por la percepción de ¡os valores católicos tradicionales. Tiene más confianza en si para redefinir su relación con el padre, tarea que ha asumido con gusto. Ahora lo ama más, porque su experiencia de regresión le permitió comprender, profunda y personalmente, la parte importante que desempeña el amor en la gracia.

También puede ver a su padre con más claridad, con sus propios miedos y limitaciones, El se ha convertido en una figura de tamaño natural y Amia lo ha perdonado.

Hace poco me reveló que su experiencia, al suministrarle, acceso directo a la verdad, le ha dado una-inesperada bonificación. Ha descubierto que-tiene cierta capacidad para curar. Por ejemplo: des cubrió que las fiebres de sus hijos responden a su contacto. Se ha entrevistado con algunos curanderos reconocidos y se siente en el comienzo mismo de un camino largo, maravilloso y excitante.

Un niñito nacido con defectos cardiacos congénitos necesitó cirugía con corazón abierto a lo. tres meses de edad, a los dos años y medio, y nuevamente a los cinco. Durante las operaciones estuvo varias veces apunto de morir, sus médicos no esperaban que sobreviviera. A los ocho años reveló a su madre que, mientras estaba aún inconsciente en la sala de terapia intensiva, tras una de esas intervenciones, había recibido la visita de "ocho tipos chinos", que le dieron informaciones sobre su recuperación. El niño comentó que uno de los chinos "tenía una espada y la hacía girar constantemente". La usaba con frecuencia para cortarse la barba, pero esta volvía a crecer casi de inmediato. Describió a los ocho "tipos chino" con lujo de detalles.

Al investigar el asombroso caso de su hijo la madre descubrió la representación física y filosófica de ¡os "ocho tipos chinos" de su hijo. Son los Pa hsien u Ocho Inmortales, representaciones taoístas de personajes históricos que han alcanzado la inmortalidad. Uno de ellos es tal como su hijo lo describid: La Tung-Pin, santo patrono de los barberos, quien recibió una espada mágica como recompensa por haber resistido a diez tentaciones.

El niño asegura que aún recibe la visita de los "ocho tipos chino", quienes continúan proporcionándole informaciones. Tal es su experiencia mística directa de la verdad y la guía, que él acepta por completo, gozosamente y sin cuestionamientos, y que le proporciona consuelo en los momentos traumáticos y atemorizantes. Como no tiene el estorbo del filtro mental de los adultos sobre lo que está "bien" o "mal" creer, el niño puede aceptar a un tiempo una fuente directa de guía y una experiencia directa de espiritualidad. A diferencia de su madre, muy curiosa y bien intencionada, no tiene ninguna necesidad de investigar los datos.

Hace poco tuve una paciente de Georgia. Beth era una mujer de unos cincuenta y dos años, que administraba una agencia de bienes raíces fuera de mi hogar. Se había separado de su esposo, un hombre sumamente autoritario, tenía una aventura con otra. Al mismo tiempo Beth reconocía que se entrometía demasiado en la vida de sus hijos ya adultos. Como resultado de la separación matrimonial paso que era positivo para ella, en lo personal, se había tomado como cosa propia los problemas que los hijos, un varón y una mujer, tenían en sus relaciones amorosas. Betb sentía la necesidad de compensar exageradamente la distancia que su esposo mantenía con respecto a los hijos; esta responsabilidad adicional complicaba sus otros problemas, haciéndola sentir deprimida y abrumada.

Beth no tenía familiaridad con la literatura esotérica. Había leído Muchas vidas, muchos sabios, pero casi nada más sobre los fenómenos psíquicos, las vidas pasadas o temas relacionados con estos. Por sobre todo la preocupaban sus relaciones y quería aliviar su sensación de tristeza y desesperanza.

En estado hipnótico, Beth comenzó a relatar un episodio que me hizo recordar algo leído sobre Edgar Cayce. el legendario médium y vidente.

Beth se encontró en una finca o parque mágico. lleno de bellos prados y lomadas, salpicado de raras estructuras o edificios cristalinos. Pronto se detuvo frente a un gran edificio especialmente bello, con incrustaciones de mármol. En ese momento se le unió un sabio-guía, vestido con una túnica blanca. Juntos ascendieron la escalinata que conducía al edificio. Beth tuvo la sensación de que esos peldaños eran vagamente familiares. Una vez adentro descubrió que en ese edificio había muchos cuartos, como en una biblioteca. Su guía le mostró una habitación grande y la condujo a un estante en especial, donde ella encontró un libro con su nombre en el lomo. Lo abrió en una página donde figuraban las circunstancias de su vida actual. Beth descubrió que, si volvía las páginas del libro hacia atrás, podía leer sobre sus vidas pasadas y así lo hizo. Yo la observaba, en tanto ella hojeaba el volumen con los ojos cerrados. Parecía estar experimentando y absorbiendo mucho, pero no tenía la necesidad de compartir este conocimiento conmigo. Se le dijo que, en otras páginas del libro, estaban sus vidas futuras; pero el guía le pidió, con voz llena de amor, que no mirara esas páginas. En el libro Beth encontró también lo que llamó su 'nombre de alma'. Después de una visita de una hora volvió, contra su voluntad.

La mujer deprimida y triste que había entrado en mi consultorio ya no existía. Comenzó a tranquilizarme, asegurándome que su experiencia había sido bella y amorosa; su semblante revelaba que estaba llena de esperanzas que ya no tenía a qué temer.

Según me contó, se le dijo que ya había estado en ese lugar, aunque en un momento que no era el correcto Por eso los peldaños le parecían familiares. En el libro leyó por qué había elegido experimentar su vida actual. Sus actuales problemas y obstáculos no eran obra de la casualidad, sino que habían sido ideados para acelerar su progreso espiritual. Esos desafíos, según el guía, le enseñarían sobre el amor, los celos y el enojo. Era en las vidas difíciles donde se lograba más crecimiento y progreso. Las vidas fáciles, dijo, eran algo así como un "descanso".

Al parecer Beth, como Anita, tuvo una experiencia mística. Fue al lugar donde las almas descansan reflexionan y se regeneran entre una vida y otra, un sitio descrito con todo detalle en Life Between Life, del doctor Joel L Whjtton y Joe Fisher. En ese lugar el alma puede presentarse ante unos cuantos guías, repasar lo que ha vivido y decidir qué vida experimentar a continuación.

Mientras ella hablaba, comprendí qué Beth no sabía con exactitud qué libros o registros estaba leyendo. No tenía conciencia de estar pasando por el esotérico proceso de revisión de la vida. Simplemente estaba recibiendo las respuestas que necesitaba; en este caso no se basaban en relaciones pasadas, sino en lecciones espirituales. Entonces comprendí cuál era la verdadera pregunta que Beth me planteaba al venir a verme: "¿Por qué elegí esta vida tan difícil?"

Mediante esta rara experiencia de regresión. Beth había hallado su respuesta. También obtuvo una perspectiva más amplia y un conocimiento especial de la espiritualidad.

Es cierto que la superación de obstáculos y dificultades acelera el progreso espiritual. Las dificultades más graves de una vida, como una enfermedad psiquiátrica grave o la incapacidad física, pueden ser señales de progreso, no de regresión. En mi opinión, con frecuencia son las almas muy fuertes las que han elegido soportar esas cargas, pues proporcionan grandes oportunidades para crecer. Si una vida puede compararse a un año en la escuela, vidas tales como esas son como un año de estudios de posgrado. Probablemente por eso las vidas difíciles son las que con mayor frecuencia se recuerdan durante las regresiones. Las vidas fáciles, los periodos de "descanso", no suelen ser tan significativas.

Beth había alcanzado una nueva serenidad, mayor poder en su propia vida y la capacidad de buscar el crecimiento futuro. Su percepción mental de la realidad había cambiado profundamente su percepción de su propio potencial para experimentar el gozo se expandió dramáticamente.

A veces, lo que nos brinda el gozo es superar nuestro miedo a comunicar nuevas ideas al mundo. Mi primera experiencia con un vívido recuerdo de una vida anterior ocurrió durante una serie de masajes de acuprensión para los dolores crónicos de espalda y cuello.

Pocos meses antes de que se publicara Muchas vidas, muchos sabios, recurrí a un terapeuta de acuprensión (shiatsu), debido a este dolor recurrente. Como las sesiones se llevaban a cabo en silencio, yo aprovechaba ese rato de tranquilidad para meditar. En la tercera sesión, al cabo de una hora, llegue a un estado de relajación muy profundo. Mientras el terapeuta trabajaba con mis pies, me sobresaltó la captación de una escena de otro tiempo. Yo no dormía: estaba despierto. Sabía donde estaba mi cuerpo, pero estaba viendo y reexperimentando una película más de mi mente.

En esa escena yo era más alto y delgado; tenía una pequeña barba oscura y ahusada y vestía una túnica multicolor. Estaba de pie en la explanada exterior de un edificio extraño, examinando las plantas. Al mirar a ese hombre a los ojos, supe que era yo mismo. Sentí sus emociones. Pude ver con sus ojos. No sabía si eso era una fantasía o no, pero seguí observando, presenciándolo todo.

Era una época antigua. El hombre era un sacerdote, miembro poderoso de la jerarquía religiosa. El edificio era claramente geométrico, plano arriba, con una base más amplia y flancos inclinados. Había siete u ocho niveles; las plantas crecían arriba y en los costados. Los distintos niveles estaban conectados por amplias escalinatas en ciertos puntos. Me vi examinar las plantas y pensé: "Parecen tropicales, pero no son plantas que se encuentren en Miami". Muchas eran grandes y verdes; yo nunca las había visto. Gradualmente cobré conciencia de una palabra que tenía en la mente: ziggurat. No sabía qué significaba.

Volví la mirada al sacerdote, pasando una y otra vez desde su perspectiva y visión a otra exterior, objetiva y total. Cobré conciencia de su vida; su anterior idealismo, su espiritualidad habían cedido paso a los valores materiales cuando ascendió a un puesto de gran poder y autoridad. Hasta tenía la confianza de

la familia real. En vez de utilizar su posición para fomentar los valores espirituales, la hermandad y la paz en su pueblo, aprovechó su poder para satisfacer la codicia y la lujuria y para obtener aun más poder. Me entristecí. Qué desperdicio. Tantos años de objetivos idealistas, estudios y luchas, descartados por ansias potentes pero mundanas.

El sacerdote murió a edad avanzada, sin recobrar jamás las virtudes y el idealismo de su juventud. Tuvo que dejar su riqueza, poder, la posición y el cuerpo. Volví a experimentar una gran tristeza. Se había perdido una buena oportunidad. Esa noche volví a recordar la palabra: ziggurat, y la busqué en la enciclopedia. Ziggurat, es el nombre que reciben los templos de la forma geométrica que yo había visualizado, templos de la época asirio-babilónica. Los jardines colgantes de Babilonia constituían un ejemplo de ziggurat ¡Quedé espantado! No recordaba haber estudiado eso.

Pocos años después de esta experiencia había organizado un taller de cuatro días para enseñar la regresión en Boca Raton. Asistieron unos treinta terapeutas, en su mayoría psiquiatras y psicólogos de todo el país. Trabajábamos entre ocho y doce horas al día; cada uno de los presentes practicaba la regresión con otro y a su vez actuaba como sujeto. Un sistema cerrado como ese, lleno de personas brillantes y muy cargadas de energía, puede tornarse muy intenso; esa intensidad me afectó.

De hecho, me afectó tanto que en la segunda noche desperté en medio de un sueño vívido. Una vez despierto, el sueño continuó desarrollándose, en tanto yo me mantenía en un profundo estado hipnagógico.

Ese sueño abrevaba en un recuerdo de cierta vida anterior. En esa vida yo era un prisionero en algún lugar de Europa. durante la Edad Media. Me tenían cautivo en algo que parecía una mazmorra. El cuarto era subterráneo, hecho de piedra. Yo estaba encadenado a la pared por un solo brazo; se me torturaba por mis creencias, sobre todo por enseñar sobre la reencarnación. que no era aceptada en ese país católico. Mi torturador no ponía voluntad en la tarea, pero obedecía sus órdenes. Tras varios días de este tormento, morí.

Al terminar el sueño yo continuaba en estado hipnagógico. En ese estado, altamente creativo, recordé la vida que había experimentado varios años antes. en la que yo era un poderoso sacerdote que había abusado de mi poder para lograr gratificaciones materiales. Entonces vino a mí una voz.

—Cuando tuviste la oportunidad de enseñar la verdad, no lo hiciste —dijo la voz, suave y amorosa—. Después. cuando no tenías la oportunidad, lo hiciste. En esa vida moriste por esta creencia, aunque no hacía falta. Habría sido más fácil y provechoso que hablaras del amor. En ese momento no era adecuado imponer el tema. Esta vez—prosiguió la voz, con la misma suavidad, refiriéndose a mi vida actual— hazlo bien.

-~ En ese momento comprendí que la finalidad de mi vida era, en parte, transformar el miedo en amor y sabiduría. No podía tener miedo de enseñar.

Atrapados en la rutina diaria, a veces nos dejamos consumir por las preocupaciones y la ansiedad, tan interesados por la posición social, la apariencia física y lo que otros piensen de nosotros que olvidamos nuestro ser espiritual, nuestra verdad absoluta, nuestro poder interior. Nos preocupan tanto la reputación, el puesto, el ser manipulados por otros en “provecho” de ellos y ”desventaja” propia, la posibilidad de pasar por tontos, que a veces perdemos el coraje de ser espirituales. Tenemos demasiado miedo de saber y de experimentar nuestro amor y nuestro poder.

Los tiempos están cambiando. A los científicos que presentan ideas nuevas y audaces ya no se los encarcela como a Galileo. La lucha es ahora más interna y personal Se está borroneando cI límite entre el concepto intelectual y la experiencia mística directa.

Hace poco, algunos físicos de una universidad eminente se pusieron en contacto conmigo. Estaban trabajando con un maestro del taoísmo chino para ver si podían descubrir el modo de cartografiar, explicar y reproducir el arte de Qi Gong, que favorece la salud por los movimientos, la meditación y el trabajó de energía. Esto era un enlace del misticismo oriental y la ciencia occidental. Me invitaron a ir allí para explicarles el proceso regresión a vidas pasadas, que’es un componente esencial de la modalidad

curativa del Qi Gong. A mi llegada, esos físicos de mente abierta comenzaron a enfocar también la idea de la reencarnación.

En la actualidad se desarrollan muchos diálogos semejantes en todo el país. Físicos y psiquiatras se están convirtiendo en los místicos de los años noventa. Comenzamos a confirmar lo que los místicos previos sabían por intuición: que todos somos seres divinos. Lo hemos sabido por miles de años, pero lo olvidamos. Y para conocer nuestro poder y volver al hogar debemos recordar la verdad. Debemos recordar el camino.

Enriqueciendo la vida

Blair era una mujer muy adinerada y atractiva; buscaba en la terapia una ayuda para resolver sus problemas conyugales. Percibía que su esposo la estaba minando, haciendo que se sintiera impotente.

En la regresión, Blair recordó haber sido un indio americano, perteneciente a una tribu de las Grandes Llanuras. Recordó un día de esa vida en la que estaba sola, caminando hacia el norte por el hondo polvo blanco de una nevada reciente. Blair describió el sonido crujiente que hacian sus pies en la nieve; dijo que se sentía en unión con la naturaleza y sus alrededores y saboreaba apaciblemente el simple acto de caminar por ese paisaje, momento a momento. Disfrutaba de esa soledad completa y perfecta.

Mientras continuaba la caminata por la nieve, Blair se maravillaba ante la fuerza de esa persona, su Conocimiento de la naturaleza, su sentido del equilibrio, la armonía, el poder y la belleza. Comenzó a apreciar su capacidad de dejarse absorber por el flujo natural de las cosas y el placer que eso brindaba.

Cuando integramos ese recuerdo, después de la regresión, Blair reconoció que esa sensación de libertad y las otras cualidades acompañantes eran, exactamente, lo que ella necesitaba en su situación actual. Podía ser feliz por sí misma; podía regodearse en la soledad. Su satisfacción no dependía de su esposo: ella era tan fuerte y auto-Suficiente como el. Estos atributos ya no eran hipotéticos para Blair: los había experimentado Ya fuera puramente recuerdo de una vida anterior o remembranza aumentada por la metáfora, le permitió abrevar en la parte más fuerte y más libre de sí misma y. en el proceso, pudo trascender lo que percibía como circunstancias limitantes de su vida.

Aunque la terapia de vidas pasadas puede curar rápida y profundamente problemas físicos y emocionales significativos, no es necesario padecer una grave dificultad para beneficiarse con ese proceso. También pueden mejorar aquellas personas perfectamente productiva, que padecen alguna pequeña dificultado preocupación.

Felice, atractiva mujer de unos treinta y dos años, también tenía síntomas que, sin ser dramáticos, influían significativamente sobre su calidad de vida. Sufría de falta de autoestima y de confianza en sí misma. También temía a la oscuridad. Durante la regresión recordó una vida antigua en la que había sido una muchacha fea y deforme, que vivía con su clan en una caverna. Su comunidad la rechazaba y se burlaba de ella por causa de su aspecto; como resultado ella había padecido una gran soledad. Felice recordó que pasaba casi todo el tiempo acurrucada en los rincones más alejados y oscuros de la caverna, para que nadie la viera. Al fin esa descastada física murió a edad temprana.

Obviamente, esa vida tenía relación con su actual falta de autoestima. Felice arrastraba parte del dolor y la pobre imagen que de sí misma tenía en ese tiempo, aunque ya no había una base física para eso. Esa vida también parecía explicar su miedo a la oscuridad.

Una vez que Felice comprendió la fuente de sus síntomas, mejoró tanto el nivel de confianza en sí como la imagen de sí misma.

Hank era un joven que parecía tenerlo todo. Alrededor de los veintiocho años era un abogado de éxito, con buenos ingresos, apostura, destreza atlética y muy atractivo para las mujeres. En general, Hank funcionaba muy bien en el mundo. Sin embargo vino a mí consultorio quejándose de falta de satisfacción, melancolía, depresión periódica y ansiedad. Sentía que su vida, en realidad, carecía de sentido.

En la terapia de regresión tuvo un recuerdo del año 1874. En esa vida era un esclavo negro manumitido. El recuerdo no pasó de ser un breve y fragmentario momento clave, pero muy vívido. En él Hank estaba confinado en una oscura leñera, donde una autoridad desconocida lo azotaba en la espalda.

Pese a su brevedad, la experiencia lo afectó profundamente. Aunque este recuerdo no le proporcionó un pasmoso esclarecimiento sobre su situación actual, le pareció que arrojaba alguna luz sobre ciertas sombras de su historia, como su anormal rebelión adolescente.

Después de la sesión se sintió mucho mejor. El haber pasado por la experiencia de recordar su vida pasada pareció darle un nuevo sentido. La melancolía y la infelicidad se evaporaron.

Aunque no se alteraron las circunstancias exteriores de su vida, que ya eran buenas, se sentía más satisfecho al saber que su vida contenía una sabiduría más elevada. Comprendió que las circunstancias y hechos de su vida actual tienen un sentido y que la muerte no les pondrá fin.

La terapia de vidas pasadas puede desatar fuentes de fuerza oculta, como lo descubrió Blaír. Como Felice, muchas personas se benefician con la posibilidad de señalar el origen de las distorsiones en la percepción de uno mismo. Y el caso de Hank demuestra que, al ofrecer una experiencia personal y directa de la espiritualidad y una mayor sabiduría, puede remplazar vagos sentimientos de infelicidad y falta de objetivos por una nueva sensación de serenidad y dirección.

Si se tiene un bloqueo creativo, la terapia de vidas pasadas puede a veces revelar la fuente del bloqueo en una vida anterior y también despejarlo, dejándonos en un nuevo camino de creatividad, vigor y juego.

Tricia es la conocida conductora de un programa de entrevistas políticas. Tiene mucho éxito en ese trabajo, lleno de exigencias y presiones. Además es muy querida.

Tricia deseaba escribir un libro. Sin embargo, esta mujer inteligente y flexible, capaz de improvisar en un segundo, era incapaz de sentarse a dejar correr las palabras en una página. Buscó la terapia para que la ayudara a resolver su bloqueo como escritora.

La regresión de Trícia fue a una vida en que era hombre, hace varios siglos, en algún país europeo. Por muchos años esa persona había sido cobrador de impuestos; utilizaba una pluma de ganso para registrar las informaciones en un grueso libro. Un día, una mujer pobre, vestida de lona, fue a verlo acompañada por sus muchos hijos hambrientos. Le suplicó que le perdonara su deuda impositiva, pues necesitaba el dinero para alimentar a su familia.

Como el cobrador de impuestos temía pagar las consecuencias si le condonaba la deuda (podía perder su puesto y quedar a su vez empobrecido), se limitó a continuar escribiendo en su grueso libro. Pero siempre lamentó haber tomado esa decisión.

Tricia pudo vincular ese recuerdo a las calidades positivas de su vida actual, incluyendo su celo en ‘defensa de la justicia social. También pudo relacionar su bloqueo creativo con el hecho de que, por continuar escribiendo, había causado tanto dolor en la vida previa.

No sólo obtuvo en esa sesión una mayor comprensión psicológica de sí misma, sino que pudo comenzar a escribir su libro.

Una vez practiqué la regresión con un músico famoso que no podía crear material nuevo. Como resultado, este ejecutante hacía pocas presentaciones y no grababa más.

Hizo falta una sola sesión para solucionar el problema.

En profundo estado hipnótico. el músico recordó vívidamente haber vivido en Irlanda en el siglo IX. Entonces también tenía talento, pero lo habían castigado severamente por descuidar sus estudios y también por superar el talento y la capacidad de su padre y su hermano mayor. Fue definitivo. No tenía fuerza ni coraje para resistir a su familia de la cual dependía demasiado para su bienestar material y su posición social. Por lo tanto no continuó cultivando su talento, su pasión, su alegría.

Pasaron los años. Cada vez más abatido, el joven acabó por separarse de la familia y se embarcó hacia América, pero murió en el trayecto como resultado de una epidemia que estalló en el barco.

Después de su muerte a bordo analizamos esa vida, desde la perspectiva más elevada de su yo supraconsciente. Aún estaba profundamente hipnotizado.

—Malgasté mi vida —comentó—. Debí tener el coraje y la fe de cultivar mi talento. En esa vida no me amé lo suficiente y valoré lo que no debía. No renuncié por amor a mi familia, sino por miedo. Tenía

miedo de que me rechazaran. Me habrían amado lo mismo, pero no me di cuenta. Y si ellos me retenían era por miedo. También necesitaban aprender sobre el amor. El amor es todo.

Cuando salió del estado hipnótico parecía profundamente conmovido por esa experiencia. El bloqueo creativo desapareció con celeridad; volvió a ofrecer ejecuciones brillantes con mayor frecuencia.

El doctor Robert Jarmon tuvo un caso fascinante relacionado con un joven y activo ejecutivo que caía en inexplicables nerviosismos y miedos cada vez que había luna llena. El motivo de ese miedo resultó ser más complicado que la gravedad, los efectos de las mareas o el equilibrio de los fluidos.

El doctor Jarmon hizo que su paciente retrocediera a un incidente en el que, siendo joven, el paciente se vio obligado a rechazar una juerga, automovilística con unos amigos, porque debía cubrir el turno de noche en una gasolinera. Los juerguistas sufrieron un accidente grave, en el que murieron dos de ellos. Esa trágica noche la luna era llena. El dolor y la culpa del joven parecían vincularse con ese recuerdo de la luna. El doctor Jarmon comenzó a explicar terapéuticamente que el accidente era cosa del pasado, que ya podía desprenderse del pesar y de otros recuerdos o sentimientos internalizados.

El paciente hipnotizado lo interrumpió:

—Podrían atraparnos. Tenemos que andar con mucho cuidado. Esta noche hay luna llena.

Para gran sorpresa del doctor Jarmon, su paciente había regresado espontáneamente a una vida anterior en la que era un soldado norteamericano que combatía en Europa, durante la Segunda Guerra mundial. El soldado cayó prisionero de los alemanes. Su último recuerdo era que le habían disparado en la espalda. mientras estaba frente a un río en cuyas aguas se reflejaba la luna llena.

El paciente pudo dar el nombre del soldado que había sido en esa encarnación anterior. También proporcionó la fecha de su graduación. su carrera y la universidad en que se había graduado. a fines de la década de 1930. Su esposa hizo más adelante algunas averiguaciones y pudo comprobar que, en efecto, un hombre llamado así se había graduado en esa rama de la universidad; la fecha estaba errada por un año.

Después de esa regresión y el recuerdo de su muerte como soldado desapareció su extraña reacción a la luna llena.

Tal vez la calificación de "lunático" y gran parte de las leyendas referentes a los efectos del plenilunio sobre nuestra psiquis, con frecuencia profundos y extraños, tienen alguna raíz en nuestros recuerdos antiguos. Al fin y al cabo, hace miles de años que todos miramos la luna llena.

Ruth era una mujer policía de unos treinta y cinco años. Su trabajo requería nervios serenos y cabeza fría. Ella cumplía su función admirablemente pero, por la noche cuando volvía a su casa, sufría de pesadillas, cólera y nerviosismo. Es posible que muchos policías tengan reacciones similares; se las podría atribuir a las tensiones laborales. Sin embargo, cuando Ruth vino a verme regresó a una vida en que había sido una pálida mujer normanda, que usaba una toca blanca. La mantenían injustamente encarcelada en un edificio que no identificó.

Al parecer, en esa vida Ruth había aceptado pasivamente su confinamiento. Nunca expresó su enojo ni corrigió los errores que la habían llevado allí. Comprendió que esa era una lección a aprender en su vida actualmente al ser policía tenía un fuerte sentido de la justicia, rasgo de su personalidad que tal vez recibía la influencia de esa vida anterior. Sin embargo, esa experiencia parecía haberle dejado también un enfado residual que le impedía ser feliz. Por una parte, Ruth parecía estar compensando de un modo saludable las experiencias de esa otra vida, pero por otra la compensación parecía excesiva, como si apretara los dientes y dijera: "Por nada del mundo voy a permitir que eso me vuelva a ocurrir."

A veces, el sentido de una regresión está en un mensaje de causa y efecto como ese. Puede haber una información en especial que el paciente necesita descubrir, una vez que lo logra, puede asimilarla, crecer y continuar, simplemente. El recuerdo de Ruth le ayudó a aislar el porqué de su enojo. También la ayudó a comprender que el tema de sus pesadillas, en las que habitualmente se veía en una trama, encerrada o paralizada, se relacionaba con ese encarcelamiento.

Las pesadillas de Ruth han desaparecido y su ansiedad es menor, aunque aún suele experimentar enfado. Sin embargo, cuando empieza a sentir cólera puede dominarla con mucha más celeridad y tiene

menos miedo. La terapia de vidas pasadas la ha ayudado a aclarar dos sombras de su vida y a disminuir, controlar y manejar la que resta.

Alice es una mujer de veintisiete años que sufría de ansiedad y desconfianza, dos síntomas muy comunes en nuestra sociedad. Ambos se iniciaron en su infancia, después de que el padre la encerró en un ropero. Aterrorizándola enormemente; nunca más volvió a confiar en sus padres.

En la regresión, Alice volvió a vidas antiguas y contó que era una criatura pequeña, a la que enterraban viva. Alice había enfermado de una plaga que asolaba a su aldea. Tenía fiebre y quizás estuviera inconsciente o hasta en coma cuando se la dio por muerta. Despertó en la tumba y fue presa del pánico. Abandonó esa vida llena de furia; sólo más tarde comprendió que el error había sido involuntario. Al repasar esa vida, Alice pudo vincular esa experiencia con su actual desconfianza.

Alice tuvo un segundo recuerdo de vidas pasadas en que había sufrido pánico en su niñez, en esa oportunidad durante una guerra. En un bombardeo, la gente había caído sobre ella, despertando síntomas de claustrofobia y ansiedad extrema. Después de recobrar esos dos recuerdos, sus síntomas comenzaron a disiparse. La comprensión ayudó, como en el caso del músico, Tricia y Ruth.

Revelar la fuente de un miedo no sólo puede aliviar ese miedo, sino también poner en descubierto talentos de otras vidas.

Una joven madre soltera, fotógrafa profesional de éxito llamada Caryn. vino a terapia para explorar varios problemas de relación con familiares. En ese aspecto estaba logrando algún resultado con la terapia de vidas pasadas. Por añadidura, Caryn tenía otro problema muy específico, nada habitual en una mujer tan triunfadora e independiente: la aterrorizaba la posibilidad de perderse mientras conducía. Para su horror, se extraviaba con frecuencia, tal vez más de lo que es habitual. A veces su miedo era tal que acudía a sus compromisos con otra persona al volante.

Decidimos encarar este miedo con la terapia de regresión a vidas pasadas. Durante la hipnosis, Caryn recordó haber sido piloto de un submarino durante la Segunda Guerra Mundial. En una misión, confundida, cometió un error que apartó a la nave de su curso. El submarino se alejó tanto que se perdió en aguas enemigas, en las que fue detectado y destruido. Caryn murió con los otros miembros de la tripulación.

A partir de esa sesión Caryn perdió por completo el miedo a extraviarse.

Más tarde su hijita comentó que su madre se había tornado mucho más buena y amorosa.

Al cabo de varios meses Caryn me hizo llegar una nota. Si bien antes de la terapia tenía éxito y funcionaba bien, me expresó que ahora se sentía “sana y llena de amor” y muy en paz consigo misma. También informaba que no sólo había dejado de perderse: ahora otras personas le pedían orientación y ella era capaz de dibujarles mapas para que no se extraviaran.

Además de haber superado su miedo, Caryn tuvo acceso a su talento previo como piloto y pudo agregarlo a los muchos que ya tenía.

La regresión a vidas pasadas suele brindar grandes gozos a las familias adoptivas, demostrándoles que, si bien no tienen parentesco biológico y puede ser cierto que “la sangre tira’, el espíritu tira más que la sangre. He hecho regresiones demostrativas de que los vínculos entre padres e hijos adoptivos pueden ser más fuertes que los existentes entre esos hijos y sus padres biológicos. Cuando se somete a regresión a varios miembros de esas familias adoptivas, con frecuencia se reconocen entre sí en vidas previas. La experiencia me ha enseñado que, si una relación padre-hijo está destinada a producirse y la posibilidad física está bloqueada, se halla otro medio para que se produzca. Las relaciones padre-hijo nunca suceden al azar. Lo mismo ha descubierto una de mis amigas, que es astróloga. Me ha dicho que, si se comparan las cartas natales de padres e hijos adoptivos, con frecuencia se ven las mismas correspondencias y conexiones que en las de familias biológicas.

A veces, la regresión a vidas pasadas es el principio de un camino espiritual que no sólo brinda comprensión y talentos especiales a la conciencia, sino también paz. bienaventuranza, gozo interior y sabiduría ante los momentos más mundanos e inesperados de la vida. Como imprevisible resultado de la terapia de vidas pasadas, muchos de mis pacientes se bao orientado hacia la espiritualidad o la metafísica

sin apartarse en absoluto de sus carreras productivas y de las relaciones existentes. De hecho, también mejoraron y se fortalecieron otros aspectos de la vida como resultado del crecimiento espiritual. Muchos de ellos informan haber tenido más experiencias ‘pico” o trascendentes, más conocimiento intuitivo, lo cual los conduce al mejoramiento de la vida interna y exterior, a una mayor paz, serenidad y equilibrio en la vida, cualesquiera sean las circunstancias.

Sé lo que quieren decir. Como resultado de mi propio crecimiento espiritual, que en muchos sentidos comenzó con mis experiencias con Catherine, yo mismo he tenido experiencias personales trascendentes. Después de la primera comprendí de inmediato que ese estado es una meta en sí.

La primera se inició, en realidad, una semana antes de la experiencia en sí. Hace varios años, después de pasar una jornada de diez horas atendiendo a mis pacientes. comenzaba a relajarme meditando en una poltrona de mí consultorio. Al cabo de pocos minutos, ya en estado profundo. sin ningún pensamiento especial en la mente, oí dentro de mi cabeza una voz atronadora. Era como una trompeta telepática que me sacudió todo el cuerpo.

— ¡Ámalo, simplemente! —tronó la voz.

Desperté de inmediato. Sabía que el mensaje se refería a Jordan, mi hijo. Por entonces era un adolescente típicamente rebelde, pero yo no había pensado en él durante todo el día. Tal vez en el subconsciente me preguntaba cómo entenderme con su conducta.

Una semana después, en las primeras horas de una mañana oscura, llevé a Jordan a la escuela. Traté de entablar conversación, pero él se mostraba particularmente monosilábico en sus respuestas. Jordan estaba gruñón.

Comprendí que tenía dos posibilidades: enojarme o dejarlo pasar. Entonces recordé el mensaje: “¡Ámalo, simplemente!”, y me decidí por lo último. Al dejarlo ante la escuela le dije:

—No olvides que te amo, Jordan.

Para mi asombro, él replicó:

—Yo también te amo.

Fue entonces cuando comprendí que no estaba en absoluto malhumorado o gruñón; sencillamente, aún no estaba del todo despierto. Mi percepción de enojo era una ilusión.

Continué rumbo al hospital. que estaba a unos cuarenta y cinco minutos de trayecto. Al pasar ante una iglesia. el sol se elevaba por sobre la copa de los árboles y un jardinero cortaba tranquilamente el césped.

De pronto tuve una sensación de gran paz y gozo. Me sentía inmensamente a salvo y seguro; el mundo parecía guardar perfecto orden. El jardinero, los árboles y todo lo que veía era luminoso y refulgente. Casi podía ver a través de las cosas, pues todo tenía una cualidad dorada y transparente. Me sentí conectado a todo y a todos: al jardinero, los árboles, el césped, el cielo, una ardilla que trepaba a un árbol... Era la total ausencia de miedo o ansiedad. El futuro parecía perfectamente claro.., perfecto.

A las otras personas que viajaban de prisa a sus empleos debo de haberles parecido extraño. También por ellos sentía una especie de amor objetivo y universal. Cuando otro conductor me cerraba el paso, yo me limitaba a hacerle una seña para que pasara, y sonreía. Me pregunté por qué esa gente llevaba tanta prisa. El tiempo pareció pender inmóvil, para luego desaparecer. Me sentía lleno de una increible paciencia. “Estamos aquí para aprender y amar”: podía entenderlo con mucha claridad. Lo demás, en realidad, no importaba.

La luminosidad y la transparencia de los objetos se prolongó hasta que llegué al hospital. También la sensación de amor objetivo, de gran paz y de goce. Y lo mismo la paciencia, la felicidad, mi relación con todo lo demás.

Continuaba en ese estado cuando inicié mi jornada de trabajo. Esa mañana estuve desacostumbradamente intuitivo con mis pacientes, sobre todo con dos a los que veía por primera vez. Percibía luz dentro y alrededor de las personas: todos parecían relumbrar. Podía experimentar de qué manera todo en la vida está interconectado. Sabía con certeza que no existían cosas tales como el peligro, que no había necesidad de temer. Todo era uno.

Esta experiencia duró hasta que asistí a una reunión administrativa, algo más tarde. Me enfureció el tema de la reunión: "Cómo aumentar las ganancias del hospital." Supe que estaba ante otra elección: abandonar la reunión para conservar mi estado o quedarme y decir lo que pensaba de sus ideas. Para quedarme y hablar de ética y honradez necesitaría de la mitad izquierda de mi cerebro, de mis facultades lógicas. De inmediato hubo un cambio profundo. Volví a mi "ser normal", analítico y "con los pies en la tierra". Después me fue imposible recuperar ese maravilloso estado apacible. Había desaparecido, por mucho que yo me esforzara en recordar y recrearlo.

Desde entonces he vuelto a tener esta bella experiencia cinco o seis veces. En cada oportunidad se presentó por su cuenta. La meditación no la crea. No se la puede forzar. No es resultado del esfuerzo. Es casi un don. Un don de gracia.

Cuando me relajo en una sensación de amor, sin pedir nada a cambio, puedo sentir que ese estado está muy cerca.

Ahora también trato de ayudar a otros a alcanzar esos estados de paz interior, gozo y bienaventuranza, que son resultado del tipo de desarrollo personal que puede iniciarse con la regresión a vidas pasadas. Es muy importante. Para mí esa es, realmente, la meta de toda mi terapia. Es ese estado de paz interior lo que tan curativo y terapéutico resulta.

Hay veces en que no resulta necesario, ni siquiera recomendable, iniciar ese camino con la terapia de regresión a vidas pasadas. A veces la hipnosis revela un diferente sendero a tomar.

De vez en cuando, una persona feliz y muy equilibrada viene a mi oficina por curiosidad o "para pasar por la experiencia". Con frecuencia esos pacientes obtienen excelentes resultados, como Martha, ¡a del capítulo 8, que pudo resolver su prolongado duelo por su padre como resultado de su sesión, motivada por la curiosidad. Pero a veces esos pacientes no tienen "éxito".

Con frecuencia hay un motivo para que los recuerdos no se presenten. A veces esos pacientes se esfuerzan demasiado. El acto mismo de intentarlo es una conducta consciente que puede bloquear al subconsciente, impidiéndole surgir. Sin embargo, ese bloqueo se supera con facilidad, a medida que el paciente se relaja y aumenta su habilidad de estar pasivamente receptivo. Otras veces han tenido miedo de revivir una experiencia de muerte. LI.. como dije antes, señalo a mis pacientes que pueden elegir si pasarán o no por una experiencia de muerte y que, si lo hacen, en general la experiencia no resulta traumática. Eso motiva una proporción de éxitos incluso mayor.

Pero hay veces en que el paciente tiene algo más importante que lograr.

Armando es un abogado de Nueva Jersey, especializado en impuestos. que vino a yerme para someterse a una regresión a vidas pasadas. Es un hombre elegante, encantador e impecablemente vestido, de mente siempre rápida y atenta. Carecía de problemas físicos y psicológicos significativos, pero deseaba desesperadamente pasar por la experiencia de repesar a una vida anterior. Armando buscaba el desarrollo espiritual con mucha seriedad.

Su personalidad bordeaba en lo obsesivo-compulsivo. Tenía dificultades para relajarse y prefería pasar su tiempo libre solo o con su esposa, antes que con otras personas. Aunque siempre cortés y considerado, no se mostraba demasiado caritativo ni generoso con el prójimo. En lo político era conservador y algo "halcón". Como estudiante había abandonado su talento musical por una carrera más práctica.

En nuestra segunda sesión hipnoticé a Armando, llevándolo a un nivel profundo. Experimenté un estado de éxtasis, lleno de paz y amor. Vio colores vívidos, especialmente el púrpura, color profundamente divino y sagrado, al que se asocia tradicionalmente con la espiritualidad. Pero no pudo recuperar ningún recuerdo de experiencias pasadas, aunque lo estaba intentando con empeño.

Di a Armando una cinta grabada de regresión para que la escuchare en su casa. También la escuchó su esposa, a quien yo no conocía. Ella tuvo «vidas visualizaciones de varias escenas de vidas anteriores y las relató a su marido, que luchaba contra la envidia. Pero Armando no vio nada de sus vidas previas. Durante la semana, entre una sesión y otra, ¡a esposa de Armando continuaba teniendo recuerdos de vidas anteriores al escuchar la grabación. Armando, ninguna.

Sin embargo, en la misma cinta indico a quien escucha que se encuentre con una persona sabia, un guía o apoyo; el paciente hará una o dos preguntas y escuchará las respuestas.

Ese guía se materializó en la luz purpúrea de Armando. El sabio era un joven de diecinueve años, de largo pelo rubio, vestido con vaqueros y camisa de leñador. Se llamaba Michael. La edad, el estilo, las características y el modo de vestir de ese guía no eran lo que cabía esperar que una persona tan formal como Armando conjurara o imaginara. Hasta él quedó sorprendido.

Michael sonreía. Rodeó a Armando con un brazo y le dijo que se animare: "Relájate no seas tan serio."

Cada vez que Armando escuchaba la grabación, Michael emergía de esa luz purpúrea para hablar con él. Le impartía consejos espirituales, lo ayudaba en sus negocios y relaciones personales con sabiduría práctica y le predijo acertadamente varios hechos que ocurrieron en los días siguientes.

Pero Armando seguía deseando desesperadamente una regresión a vidas pasadas. Minimizaba en parte la belleza y la importancia de sus encuentros con Michael, su gula.

Se presentó a la tercera sesión quejándose de no poder recordar aún sus vidas pasadas. Envidiaba a su esposa por lo fácil de sus remembranzas.

Hipnoticé profundamente a Armando e hice que buscara a Michael.

—Pregúntele a él por qué no puede recordar sus vidas pasadas —sugerí.

La respuesta de Michael fue pronta y apropiada, como siempre.

—Se te permitirá recordar tus vidas como recompensa, cuando abandones tus miedos actuales. No hay nada que temer. Tú temes a ¡a gente y no debería ser así. No te preocupes por los demás; no les pasará nada. No pretendas que sean perfectos. Acércate a ayudarlos, aunque comiences por uno solo.

En realidad, Armando no necesitaba recordar otras vidas. El trabajo a realizar está en el presente. Algún día, si puede seguir el consejo de Michael, podrá echar un vistazo a su pasado. Pero ese vistazo será una recompensa, un postre merecido.

Recordar las vidas previas no es esencial ni necesario para todos. No todos arrastran bloqueos o cicatrices que sean significativos en la vida actual Con frecuencia, el énfasis debe ser puesto en el presente, no en el pasado. En su increíble deseo de recordar sus vida pesadas, Armando estuvo a punto de pasar por alto la increíble belleza y la importancia de sus encuentros con Michael.

La experiencia de Armando también empieza a demostrar el potencial ilimitado y los recursos del subconsciente en estado hipnótico. En ese estado apacible y relajado puede ocurrir todo tipo de cosas. En cierto sentido, cuando conduzco una regresión siento que estoy facilitando y ayudando. Es el paciente quien, en ú!tin- i término, controla la curación. A la mente de quico está experimentando la regresión pueden venir muchos tipos de estados alterados, intuiciones, percepción de hermosos colores, sensaciones, pensamientos y soluciones a problemas actuales, además de experiencias con guías y recuerdos de vidas pasadas y presentes. Hasta es posible tener experiencias que se produzcan en otros reinos, muy bellos y sagrados.

Es curativo ver la respuesta a nuestros problemas grabada en letras de oro contra una luz violácea. Ese tipo de expansión de conciencia es muy terapéutico, algo maravilloso que puede ser tan curativo como la regresión a vidas pasadas.

El potencial curativo del subconsciente parece ilimitado con la guía de un buen consejero o la propia.

Aprendo tanto al curar a mis pacientes como ellos de sus experiencias. si no más. Todos somos maestros y discípulos; todos somos pacientes y curanderos. El viaje por el tiempo hacia el interior de la mente, el alma y los sentimientos es algo que todos compartimos.

Las técnicas de la regresión

No siempre es necesario (ni posible, a veces) visitar a un terapeuta especializado en la regresión a vidas pasadas. Incluso recomiendo a mis pacientes y a quienes asisten a mis talleres de regresión que apoyen la terapia o las experiencias grupales con técnicas que se pueden utilizar en casa. El lector puede emplear las mismas técnicas para explorar sus propias vidas pasadas y tener acceso a su sabiduría. Me dicen mis pacientes que las técnicas aquí descritas les han brindado muchos tipos de experiencias estimulantes, curativas y relajantes.

En el apéndice figura una versión de las meditaciones para relajación y regresión que doy a mis pacientes, junto con instrucciones para que cada uno las grabe. Este ejercicio guiará al subconsciente, haciendo que descubra los recuerdos más pertinentes de la niñez, una vida pasada o, tal vez, del estado entre dos vidas. Cuantas más veces se la escuche, mayores serán los resultados.

Este libreto es similar a lo que hago en mi consultorio, pero hay otras técnicas muy valiosas para lograr la regresión a una vida anterior. Se las presenta en este capítulo; recomiendo al lector que las pruebe a todas para ver cuál es la mejor y más agradable para cada uno, y que las practique regularmente.

Las otras técnicas que recomiendo se dividen en cuatro categorías. Incluyen la anotación de los sueños, la meditación y visualización, las técnicas de conciencia de sí y técnicas “de juego, que se pueden probar a solas o con un amigo. Todas ayudan a relajarse y concentrar la mente, permitiendo que la información subconsciente salga a la superficie.

Ninguna de estas técnicas ofrece peligro. Quien padezca de síntomas graves o sienta ansiedad con respecto a la experiencia puede iniciar su exploración consultando primero a un terapeuta preparado. Si tiene esas sensaciones, respételas, pero recuerde que el subconsciente es muy sabio. Por lo general, nos da la experiencia adecuada al momento y las circunstancias en que nos encontramos. Algunos de mis pacientes, afectados de síntomas muy perturbadores, han utilizado con éxito las técnicas de regresión en su casa, entre una sesión y otra.

Sin embargo, el proceso terapéutico es muy útil para integrar una importante experiencia de vida anterior a la actual etapa de desarrollo. Por lo tanto, si alguien cree necesitar ayuda para integrar una experiencia a su situación actual, puede convenirle consultar con un terapeuta profesional.

Explore usted, confíe, juegue y, por sobre todo. sea flexible. Déjese sorprender por los rumbos que toma su elevada sabiduría, a medida que usted comience a abrevar en las diversas capas de su mente, cuerpo, emociones y alma.

EL EMPLEO DE LOS SUEÑOS PARA RECORDAR VIDAS PASADAS

Comience usted a llevar un diario de sus sueños. Con frecuencia, estos contienen claves sobre las vidas pasadas. No todos los sueños son freudianos, con símbolos, distorsiones y metáforas para encubrir los deseos. Algunos encierran recuerdos literales de vidas anteriores.

He descubierto que el método siguiente es el mejor para llevar un diario de sueños. Al despertar, permanezca acostado, sin moverse. Trate de recordar su sueño. Repáselo en la mente. Luego repáselo otra vez y emergerán más detalles.

A continuación dé un título a su sueño; por ejemplo: "Paralizado de miedo y corriendo sin moverse" o "Perdido en los laberintos de un castillo alemán". Dar un título a los sueños ayudará a identificar los temas y organizarlos por categorías para localizarlos más adelante. Anotar todos los detalles impide el inevitable olvido del contenido. Además, llevar el diario estimula la mente, haciendo que recuerde mejor los sueños y sus detalles.

Cuantos más sean los sueños registrados. más claves sobre nuestro pasado podremos recibir. Se puede identificar el sueño que contiene claves de una vida anterior cuando soñamos que estamos vestidos con ropas de otro período o cuando utilizamos herramientas o implementos que parecen originarias de otra época u otro sitio. Por ejemplo: si usted sueña que está vestido con ropas de la época colonial, que repara una vivienda extraña o que fabrica cirios utilizando sebo, es probable que su sueño contenga la clave de una vida pasada.

No hace falta determinar inmediatamente el significado de la clave. Basta con narrarlo, darle un nombre y repasar ocasionalmente el contenido de todo el diario, en busca de tendencias o patrones.

Los detalles ¿parecen interrelacionados o no responden a ningún esquema? Los detalles de otros lugares y épocas que se puedan integrar en un tema o cuadro pueden estar dando pistas sobre las vidas pasadas más importantes para su exploración; los más fortuitos pueden ser sólo detalles al azar o fragmentos de memoria que aún no se han organizado.

Cuando usted quiera explorar más a fondo un detalle o tema de alguna vida anterior, medite sobre eso. Concentre la mente como si estuviera haciendo una autorregresión. Visualice la escena, la imagen o el fragmento y deje que se expanda y se mueva, cobrando nuevos detalles. Trate de no inhibir mentalmente sus impresiones. No las censure. De una sola meditación puede desprenderse un recuerdo de vida anterior bastante completo; a veces se requieren varias; a veces no se producen. Es una variación natural. Al principio lo habitual es recibir una serie de fragmentos de vidas pasadas que no parecen coherentes. Cuanto más se practique esa técnica, más habilidad se obtendrá.

A veces, en mi consultorio, pido a un paciente que represente a todos los personajes de su sueño. Usted puede adaptar la técnica para uso propio. Por ejemplo: si ha tenido un sueño de vida anterior en que se vio rodeado por una familia desconocida, imagine o represente los papeles del padre. la madre, la hermana menor, el novio, etcétera. ¿Qué siente al ponerse en el lugar de cada uno?

Con frecuencia, al utilizar la intuición y la imaginación para representar diferentes papeles, la gente comienza a comprender mejor lo que en realidad significan sus sueños. Descubre mejor las motivaciones de cada personaje. En los sueños de vidas pasadas o cuando se trabaja con material de regresión, el desempeñar cada papel de este modo puede revelar una fuerte identificación con un personaje en especial.

O si ya nos hemos identificado con uno de ellos, la técnica puede permitirnos la empatía con las motivaciones de otros personajes del sueño. Tal vez reconozcamos que uno de ellos es alguien a quien conocemos en la vida actual. Quizá pensemos, por ejemplo: “Se diría que esta persona es mi padre.”

Al utilizar la técnica de la representación de papeles para interpretar sus sueños más típicos es más fácil descubrir los patrones reflejados en la vida actual.

EMPLEO DE LA MEDITACIÓN Y LA VISUALIZACIÓN PARA RECORDAR VIDAS PASADAS

La meditación, práctica que recomiendo enfervorizadamente, es otro método básico para abrir la conciencia a recuerdos de vidas anteriores. La meditación despeja la mente; cuando la mente está limpia pueden surgir a la superficie intuiciones, percepciones y, tal vez, recuerdos de vidas pasadas.

Sin embargo, también recomiendo la meditación por muchos otros efectos positivos y de largo alcance. Como el diario de sueños, la meditación es una técnica que proporciona una base de autoconciencia útil en muchos aspectos de la vida. Enseña la serenidad y el gozo. Enseña a concentrarse en el momento actual, sin preocuparse demasiado por el futuro ni rumiar el pasado. Puede enseñarnos a dominar la mente y las emociones para que no ocurra a la inversa.

La práctica de la meditación es mucho más fácil y simple de lo que en general se cree. Lo que provoca la dificultad es el nerviosismo del principiante que quiere hacerlo “correctamente”. No hay un modo correcto de meditar. Cuando se está relajado, con la mente tranquila y alerta, sin dedicarse reflexivamente a un pensamiento, se está meditando. Uno puede estar sentado en el suelo, con las piernas cruzadas y la espalda recta, en una silla, acostado o en cualquier otra posición cómoda. Cualquiera que sea la posición, la mente serena, alerta, observadora, es una mente en meditación.

En la meditación hay una conciencia activa, un estado de receptividad abierta, una conciencia observante que derriba las barreras entre el observador y el objeto observado. En ese estado se pueden presentar grandes intuiciones y revelaciones. La meditación requiere práctica y paciencia, pero el acto mismo de meditar crea más paciencia. Como psiquiatra sé lo difícil que puede resultar aquietar la mente. Los pensamientos parecen aflorar en la conciencia sin cesar. En realidad, en general no reparamos en estos pensamientos ni caemos en la cuenta de que estamos siempre pensando, visualizando o fantaseando. En mis talleres pido a los concurrentes que cierren los ojos sin pensar en nada por treinta segundos: sin pensamientos. sin imágenes; sólo la mente en blanco.

Casi nadie puede hacerlo. Pasados los treinta segundos pregunto a la gente si tuvieron pensamientos y, de ser así, cuáles fueron. ‘¿Por qué quiere que hagamos esto?”, “Es una tontería”, “Me duele la espalda“ , “¿No dejé encendidas las luces del auto?”, “Ojalá esa persona deje de toser.” Estos son ejemplos de la cháchara interior constante que inunda las mentes de quienes participan en mis talleres. Basta hacer el intento para comprobarlo.

Para meditar, busque un sitio apacible para relajarse y trate de aquietar la mente. Preste atención a la respiración. Respire con lentitud y suavidad, hasta que el ritmo sea sereno y parejo. Cobre conciencia de sus pensamientos y despréndase suavemente de ellos. No se juzgue. No se deje ganar por la frustración o la impaciencia. Limítese a observar sus pensamientos a medida que pasen.

Al hacerlo aprenderá mucho sobre sí mismo; a medida que practique las técnicas de este capítulo y del Apéndice puede tener acceso a un recuerdo de vida previa. Con el tiempo. la meditación mejorará la efectividad de otras técnicas de regresión.

Algunas personas prefieren meditar concentrándose en una palabra, un número o un objeto. Una vez más, la técnica específica no importa. Cuando la mente y el cuerpo se relajan, la actividad eléctrica del cerebro se hace más lenta y se entra en un estado alfa o hasta theta, en los cuales la actividad eléctrica del cerebro desciende a un ritmo mucho más lento que el del normal estado de vigilia (beta).

Cuando uno se encuentra en esos estados de relajación está meditando; se está restaurando; está rejuveneciendo. Otras personas prefieren visualizar, imaginar cosas en la mente como técnica de meditación. Eso se parece mucho a la ensoñación. Pero cuando mido la actividad eléctrica del cerebro en las personas que están meditando y las que visualizan, encuentro los mismos estados alfa y theta. Los que visualizan también meditan, aunque de una manera más guiada.

La visualización se puede utilizar como potente técnica curativa para aumentar el sistema inmunológico del cuerpo, acelerar los mecanismos naturales curativos y homeostáticos y eliminar muchos tipos de enfermedad. También se la puede utilizar para incentivar un desempeño físico, como forma de plegaria o hasta para alcanzar estados trascendentes.

Para descubrir una vida pasada desde un estado meditativo, visualícese en una época diferente. Deje que las imágenes fluyan en su mente consciente. El material que surja brotará de la mente más profunda, del subconsciente. No analice las imágenes: déjelas fluir y obsérvelas como si fuera testigo de los hechos o las escenas representadas. Use la imaginación. Al terminar, registre sus experiencias en un diario, tal vez en una sección aparte de su diario de sueños. Busque patrones y significados, tal como lo hace al examinar sus sueños.

LA AUTOOBSERVACIÓN COMO CLAVE PARA RECORDAR VIDAS PASADAS

La vida actual y sus circunstancias suelen contener claves de las vidas pasadas. Cuando usted tenga un tiempo libre y esté relajado, pruebe analizarse a sí mismo. Desde una perspectiva objetiva, sin juzgar ni criticar, observe sus talentos y capacidades y cavile sobre ellos. ¿De dónde vienen? ¿Los heredó de sus padres o pueden tener relación con una vida anterior?

Un ejemplo clásico de un talento potencialmente heredado de una vida anterior es la capacidad de Mozart, que escribía sinfonías a la edad de cinco años. Cabe la hipótesis de que Mozart fuera músico en una vida anterior y, tras mejorar su talento, lo haya traído a esta.

La facilidad para un idioma en especial o la afinidad con cierta cultura pueden ser otra clave de orígenes pasados. Por ejemplo, en una conferencia conocí a un hombre caucásico de Oklahoma que pasaba todas sus vacaciones en Jamaica. Ama a ese pueblo y a su cultura y los comprende tan bien como los nativos. Más aun: se sintió 'como en su casa' en cuanto llegó por primera vez. Podemos utilizar nuestro talento actual como foco para llegar a las vidas pasadas mediante las técnicas de regresión hipnótica o de visualización. Los restos de experiencias negativas que se tuvieron en otras vidas pueden haber emergido en esta como miedos o fobias. Haga usted inventario de sí mismo, reparando en cualquier miedo o fobia que tenga. Pregúntese: "¿De dónde me viene? ¿Por qué la tengo? ¿Sucedió en mi infancia algo que la causara? ¿La tuve siempre?"

Si no puede hallar la fuente del miedo y cae en la cuenta de que siempre lo sintió, comience a representar, soñar y visualizar; quizás halle la fuente en una vida pasada.

Es importante destacar que, para tener éxito en este ejercicio, como en todos los otros, es preciso no juzgar ni criticar. Por ejemplo: si analizamos nuestro miedo al agua, diciendo: "Oh, le temo al agua, pero sólo porque soy cobarde, nada más", será imposible hallar una vinculación con una vida pasada en que quizá nos hayamos ahogado.

Aunque algunas personas sienten afinidad con de terminada cultura, a otros le repugnan ciertas zonas del mundo. Un ama de casa, madre de tres hijos, recordaba haber sufrido un grave ataque de pánico cuando su avión aterrizó en el aeropuerto de Atenas, donde iba a pasar su luna de miel. Pidió insistentemente a su esposo que salieran inmediatamente de Grecia. Volaron a Roma y luego a París, sin que se repitieran los síntomas aterrorizantes, y pasaron unos días estupendos.

Años más tarde, en una sesión de regresión, la mujer recordó una vida pasada en Grecia, donde fue arrojada a la muerte desde un acantilado por aquellos que estaban en violento desacuerdo con sus creencias. Algún crítico podría argumentar que el pánico de esa mujer al aterrizar en Grecia fue resultado de los miedos reprimidos a su reciente casamiento. Pero la completa desaparición de los síntomas al llegar a otro país refuta por completo ese argumento.

Otros descubren claves sobre vidas pasadas a través de sensaciones de deja vu. ¿Nunca tuvo usted al visitar un sitio por primera vez, una extraña sensación de 'haber estado antes ahí'? Después de una de mis conferencias, una pareja cincuentona me habló de un reciente viaje a Italia. Era el primero que hacían a ese país; ninguno de los dos entendía el idioma. Alquilaron un automóvil y se extraviaron mientras recorrían el norte de Italia. Al acercarse la noche, cada vez más inquietos, entraron en una pequeña ciudad.

De pronto la esposa tuvo una extraña sensación de cosa ya vista. La ciudad le parecía espectralmente familiar. El esposo describió el brillo vidrioso que adquirieron sus ojos en ese momento. Quedó espantado al ver que su esposa comenzaba a hablar en italiano con los aldeanos, que respondían como si supusieran que ella dominaba el idioma, cuando en realidad ella nunca en su vida lo había hablado ni estudiado. Nunca en esta vida.

¿No ha tenido usted una ensoñación espontánea en la que se sintió en otro sitio, en otra época, con un cuerpo diferente? Esto podría no ser un simple sueño. Los niños hablan con frecuencia de esas fantasías, que podrían ser recuerdos de vidas anteriores. Pero también lo hacen muchos adultos.

¿No ha experimentado una atracción especial e inexplicable hacia alguien o una desconcertante antipatía por otra persona? Tal vez hayan estado juntos anteriormente.

Observe sus preferencias y aversiones, sus ropas y sus costumbres. ¿Cuáles son los rasgos dominantes de su personalidad? Eche un vistazo a su casa. ¿Cuáles son los motivos de su mobiliario y sus objetos artísticos? ¿Cuál el estilo decorativo? Mantenga la mente despejada, clara y abierta al observar. Una paciente mía no pudo hallar ningún patrón en sus remembranzas. Negaba tener afinidad o atractivo con algún período histórico o cultura en especial. Fue la amiga que la había acompañado a la sesión quien señaló que toda la casa de la paciente estaba llena de objetos artísticos japoneses del siglo XIX. Por ende, relájese; no vaya a pasar por alto lo evidente.

No se preocupe por saber si esa información es 'real' o no. Es su mente la que produce este material y el ejercicio tendrá el mismo efecto que los sueños. Es decir este proceso estimulará a su mente para que presente más y más material válido de vidas anteriores. En un principio, el objetivo es abrir puertas y establecer caminos. Más adelante. Con la experiencia, podrá analizar más. Cuando llegue el momento usted lo sabrá.

TÉCNICAS DE "JUEGO" PARA REMONTARSE A VIDAS PREVIAS

La asociación libre con palabras y frases emocionalmente cargadas puede ayudarnos a llegar a vidas anteriores. Existen ciertas palabras universales que trascienden las culturas y los tiempos; son fijas a lo largo de los siglos. Más abajo figura una lista parcial, adaptada del libro de Gloria Chadwick, *Discovering Your Past Lives*. Cada uno puede agregar sus propias frases y palabras.

Al estar relajado, cierre usted los ojos, y piense o diga una de estas palabras. Luego observe las imágenes mentales, escenas y sensaciones resultantes. También puede hacer una grabación de la lista y transmitirla. Tómese tiempo para demorarse en cada palabra a medida que surgen en su mente escenas y sentimientos.

Guerra

Paz

Desierto

Soldados marchando

Barcos

Pistola

Cuchillos

Muchedumbre

Horca

Ejecución

Hambre

Inanición

Esclavo

Rey

Libro

Escribir con pluma

Cielo nocturno

Estrellas

Iglesia

Lanza

Océano

Montaña

Cueva

Crepúsculo

Dolor

Música

Oficial

Caballo

Animal

Inundación

Veneno

Médico

Curandero

Cuerpo

Funeral

Nacimiento.

Luego anote las imágenes en su diario. Úselas después para buscar patrones o temas de vidas pasadas o como claves para sus sesiones de regresión y visualización. Por ejemplo: si hizo asociaciones libres con la palabra 'soldado" y luego se vio marchando en la Guerra Civil, puede anotar la imagen en su

diario y luego meditar sobre eso al día siguiente, una semana y hasta meses después. Al probar este ejercicio conviene permanecer abierto y con espíritu de juego.

Como comentario aparte, las vidas pasadas durante la Guerra Civil son muy comunes. Mucha gente ha tenido experiencias de cosa ya vista al visitar tumbas y campos de batalla de esa guerra.

La técnica que llamo “Caras” es otro método de “juego” para recordar vidas pasadas. Siéntese a un par de metros de un amigo, con luces tenues y música suave como fondo. Mire la cara de la otra persona. Espere a ver si las facciones cambian. Observe y describa los cambios que ve. Con frecuencia las facciones parecen cambiar. Ojos, narices y peinados se disuelven y toman nueva forma. A veces aparecen sombreros y tocados.

También puede probar este ejercicio a solas, utilizando un espejo y observando los cambios que ve en su propio rostro.

Si nota que a partir de la cabeza de su amigo o de su propia imagen en el espejo, se extiende una luz blanca, que puede medir un par de centímetros o varios, quizás esté viendo una manifestación del campo energético que se extiende desde el cuerpo, físico hacia afuera. Muchas personas informan que’ ven esta “aura’, que a veces aparece en colores. He estudiado a varias personas que, por separado, describieron los mismos diseños de colores en el aura de otra persona. Cuando las hice observar o ‘leer” el campo energético de otro, las descripciones también coincidieron entre sí.

Probé este ejercicio por primera vez en mi consultorio, con varias personas; podían ver las transformaciones del rostro, el color de piel, pelo, ojos, etcétera. Aun así me preocupaba que este simple enfoque pudiera parecer tonto o ser, simplemente, una distorsión perceptual.

por lo que me resistía a presentarlo como ejercicio en mis talleres. Por fin, al aproximarse el final de un taller excitante, con un grupo de varios cientos de personas muy dispuestas a cooperar, decidí arriesgarme.

Más de cien parejas de participantes se sentaron frente a frente, en un salón de baile apenas iluminado, mirándose mutuamente a la cara. Al cabo de un rato se les indicó que buscaran otra pareja e intentaran nuevamente el ejercicio. Los resultados nos sorprendieron a todos. La mayoría de los participantes vieron cambiar dramáticamente la cara de la persona observada, convirtiéndose en una serie de rostros, algunos muy antiguos. Hubo quienes tuvieron experiencias psíquicas en las que vieron caras que, según descubieron después, se parecían a familiares fallecidos de la persona observada. Otros vieron facciones que tenían apariencia de pertenecer a guías espirituales. Algunos vieron caras de personajes que sus parejas conocen sólo por regresión a vidas pasadas o por la descripción de videntes.

Cuando cambiamos de parejas, con frecuencia el nuevo observador veía las mismas caras que el anterior. Muchos percibieron el aura por primera vez.

Un niño de catorce años pudo captar psíquicamente información sobre sus parejas; era la primera vez que le ocurría. Desde entonces incluyo Caras en todos los talleres. Los resultados son invariablemente dramáticos y resulta muy divertido. El único secreto de Caras es intentarlo en un cuarto en penumbra.

Eso libera la mitad izquierda del cerebro y permite un paso más fácil de las impresiones intuitivas.

Caras puede proporcionar claves de ‘muchas vidas pasadas. Como en otros métodos, la meditación, visualización y/o asociación libre de los cambios observados pueden completar el recuerdo. Deje usted que se expandan y desarrollen sin censurar el material. Una cara puede convertirse en un grupo de rostros; detrás de una se puede desplegar toda una escena. Quizá se oiga una voz o una palabra importante. Pruebe y verá.

Otra técnica interesante, que puede resultar muy agradable, es visitar a un vidente reconocido que pueda leer vidas pasadas. El vidente puede proporcionar claves valiosas; tal vez usted Sienta resonar algo en su interior cuando esa persona hable. Hasta es posible que se activen recuerdos. Una lectura psíquica no tiene tanta carga emocional como una sesión de regresión, que agita el propio banco de recuerdos, haciendo que a la conciencia fluyan imágenes y sentimientos propios. Como resultado no se produce el cambio terapéutico Sin embargo, una sesión con un buen vidente puede ser una grata experiencia y proporcionar algunas claves de nuestro pasado que nos hagan pensar.

Beatrice Rich, una vidente muy conocida que trabaja en Nueva York y Miami, me habló de un cliente que no deseaba sólo la habitual lectura. Este hombre, un ejecutivo de empresa, quería también una lectura de vidas previas. Beatrice, trabajando con psicometría, que es el arte de recibir impresiones psíquicas teniendo en las manos un objeto del cliente, vio cambiar el cuerpo de este hombre. Sus brazos se tornaron más oscuros, mucho más gruesos y musculosos. Vio que él era soldado y hábil arquero. Sin que ella lo supiera, el hombre, radicado en la ciudad de Nueva York. Tenía una pasión que superaba a todo lo demás: la arquería. ¿Acaso ella había captado psíquicamente su interés? ¿Le estaba leyendo la mente y elaborando un escenario? ¿O realmente le veía una escena de una vida anterior, que también afectaba el presente de ese hombre?

Mientras Beatrice leía a otra cliente, vio enturbiarse el cuarto y la mujer se transformó en una dama turca, que siglos antes vendía brazaletes y baratijas en una feria. Después la cliente se quitó la chaqueta y se arremangó la blusa, mostrando que tenía el brazo cubierto de brazaletes. Ambas se echaron a reír. La visión de Beatrice ¿era sólo una impresión psíquica del guardarropa de su cliente? ¿O era una escena real de una vida anterior? La misma Beatrice no está segura.

En otra ocasión veía, una y otra vez, que una mujer pasaba de un viejo hawaiano a alguien de una antigua cultura de Europa septentrional, para volver a su cuerpo actual y reanudar el ciclo. Esta cliente pasaba sus vacaciones en dos únicos sitios: Hawaii y Escandinavia.

A otro cliente, estudiante universitario, Beatrice lo vio con otro cuerpo, viviendo en una cultura primitiva, miles de años antes. Describió un antiguo artefacto, similar a una cuchara, con la que ese hombre podía arrojar objetos tales como dardos o toscas flechas. Describió largas hileras de chozas a la orilla de un río y las fieras tribus guerreras que vivían aguas arriba. El profesor de arqueología del estudiante aseguró que esa arma no había existido nunca, pero el cliente acabó por hallarla en una ilustración de un texto. Beatrice no había visto nunca esa arma antes de su visión.

Otro método para activar el recuerdo de vidas pasadas es el trabajo físico. Algunos recuerdos parecen vincularse con zonas del cuerpo, en una especie de memoria celular. Muchas personas sometidas a masaje de acupresión, kinesiología, reflexología y otros métodos estimuladores de zonas claves del cuerpo experimentan visiones fugaces de vidas pasadas. Por ejemplo: la persona que en una vida anterior recibió un lanzazo en la parte baja de la espalda puede rexperimentar este hecho traumático durante un vigoroso masaje en ese sitio de su cuerpo actual. A veces el sitio activador está en otro lugar, con frecuencia en los pies y la parte inferior de las piernas.

La experiencia que tuve durante un masaje de acupresión descrita en un capítulo anterior, es un buen ejemplo de este fenómeno Durante una sesión, mientras el terapeuta trabajaba con mis pies, había llegado a un profundo estado de relajación De pronto comencé a tener un recuerdo vívido Y detallado de haber sido sacerdote en el antiguo Cercano Oriente.

Si usted tiene un recuerdo semejante o siquiera un fragmento de recuerdo anótelo en su diario. Más adelante quizá descubre que es parte de un patrón más grande o que pueda elaborarlo con las técnicas aquí descritas.

Un punto final, pero importante: no se Sorprenda si estas técnicas o el ejercicio de regresión del capítulo siguiente lo lleva a un lugar que no es una vida anterior. Cuando efectúo una regresión en mis pacientes no sé adónde nos llevará su sabiduría elevada. Con frecuencia el destino es una vida pasada o una serie de existencias previas. Pero a veces el destino es la niñez, un jardín curativo o el sitio místico, lleno de luz, que parece existir entre dos vidas. En cualquier caso será la sabiduría subconsciente de cada uno la que decide cuál es el mejor lugar. Con frecuencia, al conducir una regresión siento que soy sólo el pasajero del viaje.

Al utilizar estas técnicas se pueden experimentar también lugares y experiencias nuevas, que tal vez no hayan sido descritas en este libro. Permítase usted la posibilidad de sorprenderse con una experiencia inesperada. Con frecuencia estas son las que inducen el mayor desarrollo.

En vez de experimentar una vida pasada, tal vez vaya usted a un lugar en el que pueda leer los registros místicos, como Beth en el capítulo 9. Quizás encuentre en un jardín a un ser amado, quien le dará un consejo en una sola frase, como el padre de Betsy en el capítulo 5. Hasta es posible que

experimente otras realidades, otras dimensiones, más allá de los tradicionales puntos de referencia del tiempo y el espacio.

Deje usted que su desarrollo evolucione de un modo intuitivo, no lineal, si ese es el patrón que adopta. Mientras mantenga una actitud juguetona con respecto a sus experiencias, sin tratar de juzgarlas, siempre continuará creciendo.

Recuerde que si surge algo realmente preocupante, puede resolverlo recurriendo a un terapeuta. Sin embargo, generalmente se recuerdan experiencias de la niñez, de una vida pasada o de otros sitios sin molestias ni nerviosismo significativos. He inducido regresiones en muchos grupos numerosos sin tener ningún problema. Uno nunca queda “varado” en el sitio al que va. Siempre se tiene la opción de abrir los ojos o flotar por sobre su experiencia. La elección es suya. El subconsciente conserva el control y no va a permitir que le ocurra nada que no se pueda manejar.

Por fin, estas técnicas para recordar vidas pasadas o, por lo menos, para cobrar conciencia de algunas claves y mojones del camino, no son las únicas, por cierto. Se han hecho estudios sobre recuerdos de vidas pasadas durante la estimulación eléctrica de ciertas zonas del cerebro, de recuerdos recuperados con la influencia de drogas o de estados mentales alterados, del coma, de experiencias de cuasi-muerte y viajes fuera del cuerpo y de muchas otras formas. Esta exploración es excitante. Exalta descubrir hasta qué punto somos más grandes que nuestra confinada personalidad actual. El verdadero ser, el ser inmortal, es el que pasa de cuerpo a cuerpo, de vida a vida. ¡Qué estimulante es encontrarse consigo mismo!.

Apéndice

Cómo preparar su propio ejercicio de relajación y regresión

Lo siguiente es una versión escrita de la grabación que suministro a mis pacientes y a los participantes de mis talleres para que continúen el proceso de regresión en su casa. Algunos de los pacientes cuyos casos aparecen en este libro han utilizado este ejercicio con resultados excelentes.

Se puede utilizar esta grabación para experimentar una regresión o para relajarse, lograr serenidad y ponerse en contacto con la sabiduría personal.

Una vez más, no olvide usted que puede tener de inmediato una experiencia de regresión muy vívida y completa, experimentar un patrón de flujo de momentos clave o comenzar con meros fragmentos o imágenes de una vida anterior o de experiencias entre dos vidas. Tal vez se encuentre en un jardín, un templo o en otro sitio curativo o espiritual: quizá sienta sólo relajación y bienestar Deje que cada experiencia sea la que le conviene en ese momento. Déjese sorprender por lo inesperado si ocurre. Y recuerde que cuanto más practique este proceso, más fácil será y más recompensas podrá obtener.

El método de la grabación no da resultado a todos. Algunos necesitan escucharla varias veces para experimentar sus beneficios La incapacidad de responder a la grabación no significa que no se pueda tener una regresión. Puede significar que quien no responde necesite la atención y las directivas individuales de un terapeuta.

El texto se ofrece sólo como guía, como ejemplo. Grábelo y utilícelo usted sólo si se siente a gusto con la idea de recobrar recuerdos de su pasado, pues algunos recuerdos pueden perturbarlo Si le preocupan los efectos de un recuerdo traumático, no lo grabe. Quizá le convenga limitarse a la parte destinada a la relajación, que es valiosa por sí.

Como he analizado previamente, los riesgos de sufrir una reacción perturbadora son mínimos. En general, la gente maneja e integra los recuerdos sin dificultades y se siente mucho mejor. Pero la técnica de la regreción es potente. Si usted la hace y emplea por sí solo, existe el riesgo, aunque leve, de que se presente un efecto adverso, como ansiedad o culpa. Si eso ocurre, se debe consultar a un terapeuta para resolver cualquier problema que pueda haberse presentado.

Al hacer la grabación, lea el texto con voz serena y lenta, haciendo una leve pausa cuando llegue a puntos suspensivos (....) y un silencio más largo cuando la pausa está indicada entre paréntesis. (Nota: lea las directivas entre paréntesis mentalmente, no en voz alta.) Antes de grabar, le conviene practicar varias veces la lectura del texto, hasta hallar un ritmo que le resulte cómodo y le dé tiempo suficiente para responder a las instrucciones.

No apresure el proceso de grabación. No hay un tiempo adecuado o incorrecto para este ejercicio. Escuche la grabación estando en un sitio silencioso y privado, donde pueda relajarse y cuando esté seguro de que nadie va a molestarlo.

NO ESCUCHE LA GRABACIÓN MIENTRAS CONDUCE.

Antes de encender el reproductor, acuéstese en una cama o siéntese en un sillón cómodo; si la ropa le ajusta, aflójela. Asegúrese de que no haya distracciones ni interrupciones. Quítese los zapatos, las gafas o los lentes de contacto. Relájese por completo. No cruce las piernas. Si la música lo tranquiliza, puede poner un fondo musical suave.

Como alternativa, puede hacer que un amigo le lea el texto en vez de utilizar la grabación.

TEXTO DEL EJERCICIO DE RELAJACIÓN Y REGRESIÓN

Cierra suavemente los ojos.

Ahora concéntrate en tu respiración, que debe ser profunda y regular, de abajo hacia arriba.

Aspira cinco veces, profundamente, relajándote, aspirando por la nariz y exhalando por la boca...

Relájate. (Larga pausa para las cinco aspiraciones.)

Ahora, con cada exhalación, expulse los dolores y la tensión acumuladas en el cuerpo.

Con cada inhalación, aspira la apacible energía que te rodea.

Relájate aun más.

Ahora visualiza, imagina o siente que todos tus músculos se relajan por completo.

Relaje los músculos de la frente y la cara... Y la mandíbula... Relaja los músculos del cuello y los hombros. Allí hay acumulada mucha tensión. Relaje los brazos... Relaje las piernas... Relaja los músculos de la espalda... Y deja que los músculos de tu vientre se relajen por completo, para que tu respiración siga siendo agradable, profunda, pareja. Con cada suave aliento que tomes, déjate relajar más y más.

Visualiza, imagina o siente una luz intensa en lo alto de tu cabeza, dentro de tu cabeza. Deja que tu mente elija el color de esa luz. (Pausa.)

Todo lo que esa hermosa luz toque, cuando se vaya esparciendo por tu cuerpo, todos los tejidos, los órganos y los músculos, cada fibra, cada célula de tu cuerpo, se relajará completamente, liberándose de todos los dolores y de todas las molestias, de toda enfermedad. Y la luz acentuará más y más tu relajación.

Ya te sientes profundamente apacible y tranquilo.

Ahora ve, siente o imagina que la luz se esparce desde lo alto de tu cabeza... hacia abajo, por la frente... Por detrás de los ojos... relajándote aun más.

Ves, sientes o imaginas que la luz se extiende por tu mandíbula... por el cuero cabelludo hacia abajo... Acentuando tu relajación.

Ahora la luz corre por tu cuello, relajando completamente los músculos del cuello y la garganta, suavizando el interior de la garganta.

Y te relajas aun más. (Pausa.)

Visualiza, imagina o siente la luz, que relaja y cura todos los músculos, todos los nervios, todas las células de tu cuerpo, extendiéndose por los hombros... Y por los dos brazos hacia abajo, hasta llegar a las manos y los dedos. (Pausa.)

Ves, sientes o imaginas que la luz fluye por la parte superior de la espalda... y el pecho... y entra en el corazón, que bombee esa luz por todas las arterias y las venas del cuerpo... A los pulmones, que refulgen bellamente...

Los músculos de la parte superior de la espalda están completamente relajados. Y ahora la luz se extiende por la columna vertebral, desde el cerebro hasta la punta de la columna, fluyendo por todo el sistema nervioso hasta llegar a todos los músculos y todas las células del cuerpo. Y estás profundamente sereno y relajado.

Sientes una profunda tranquilidad, una maravillosa sensación de paz. (Pausa.)

Ves, sientes o imaginas que la luz se extiende por el abdomen... y por la parte inferior de la espalda, relajando por completo esos músculos y esos nervios, ... Y ahora la ves correr por las caderas... Por las piernas, hasta llegar a los pies, a la punta de los pies, hasta que todo el cuerpo queda colmado... bañado... de esa luz intensa y maravillosa. Y te sientes muy, muy sereno.

Ahora visualiza. imagina o siente que la luz rodea completamente tu cuerpo. como si estuvieras en un nido o un halo de luz. Eso te protege, te relaja la piel y los músculos exteriores... Y te sientes aun más sereno y relajado.

Dentro de un momento voy a contar hacia atrás, de cinco a uno. Con cada número te sentirás más y más sereno y apacible y tu relajación será más y más profunda. Cuando llegue a uno te encontrarás en un estado muy profundo, con la mente libre de los límites normales del espacio y el tiempo. Puedes recordarlo todo.

Cinco...

Cuatro, te sientes más y más sereno y relajado...

Tres, más profundo, más profundo...

Dos, estás llegando...

Uno...

Estás profundamente relajado, pero si sientes alguna molestia, ahora o más adelante, tienes todo el control. Puedes ahora poner fin a la parte de relajación del ejercicio y no seguir con la regresión. Basta con que abras los ojos y regresarás inmediatamente a tu estado normal, con pleno control de todas tus funciones psicológicas y físicas, sintiéndote estupendamente, relajado y descansado.

Si quieres continuar, visualiza, imagina o siente que desciendes lentamente por una hermosa escalinata. (Pausa.)

Al pie hay una entrada con una luz intensa al otro lado. Te sientes completamente relajado y muy en paz. Caminas hacia la entrada, sabiendo que tu mente ya no está limitada por el tiempo ni por el espacio. Puedes recordar absolutamente todo lo que te ha ocurrido. Cuando cruces la entrada hacia la luz estarás en otro momento.

Deja que tu mente elija el momento, de esta vida o de cualquier otra. Puedes regresar a un momento en el que surgió un síntoma tuyo, un sentimiento o una relación turbulenta, la primera causa. (Pausa larga.)

Emerges a la luz. Primero te miras los pies. Miras qué calzado usas: zapatos, sandalias, paño, o si estás descalzo... Ahora subes la vista por el cuerpo... Mira la ropa... Mírate las manos... Ves cómo eres...

Si es de día o de noche... Si estás adentro o afuera. Trata de saber la fecha. (Pausa.)

Mira a tu alrededor, observa la geografía, la arquitectura, las plantas y los árboles, si hay otras personas allí. Si hay otras personas, puedes hablarles y ellos pueden responder a tus preguntas. Busca las respuestas a tus preguntas, a tus síntomas. (Larga pausa.)

Sigue explorando ese período.

Si hace falta, puedes retroceder o avanzar en el tiempo...

Si sientes alguna inquietud, basta con que flotes por sobre el cuerpo, observando sin sentir ni participar activamente. O si prefieres, abre los ojos y pon fin al ejercicio.

Explora todos los acontecimientos importantes. Tu mayor perspectiva te permite comprender por qué ocurrieron y qué significan en realidad. Ahora puedes comprender. (Larga pausa.)

Mira si alguna persona de esa vida está contigo en tu vida actual. (Larga pausa.)

Si quieres, ve al final de esa vida y experimenta tu muerte. (Larga pausa.)

Flota por sobre el cuerpo y repasa tu vida. ¿Qué lecciones tuviste que aprender? (Larga pausa.)

Ya es hora de regresar. Dentro de un momento voy a contar de uno a cinco. Cuando llegue a cinco, abre los ojos y estarás plenamente despierto, alerta y descansado. Te sentirás muy bien. Tendrás pleno dominio de todas tus funciones físicas y psicológicas. Recordarás todo. Cada vez que hagas este ejercicio te relajarás más y más profundamente.

Uno: Todos los músculos, todos los nervios del cuerpo, completamente relajados.

Dos: Despiertas poco a poco, te sientes muy bien.

Tres: Más y más despierto y alerta.

Cuatro: Casi despierto, te sientes estupendamente.

Cinco: Abres los ojos, completamente despierto y alerta, sintiéndote muy bien.